

Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente

Repositorio Institucional del ITESO

rei.iteso.mx

Departamento de Psicología, Educación y Salud

DPES - Trabajos de fin de Maestría en Psicoterapia

2011-11-15

Experiencia del proceso de psicoterapia desde el consultante

Ramírez-Anaya, Luis F.

Ramírez-Anaya, L.F. (2011). "Experiencia del proceso de psicoterapia desde el consultante". Trabajo de obtención de grado, Maestría en Psicoterapia. Tlaquepaque, Jalisco: ITESO.

Enlace directo al documento: <http://hdl.handle.net/11117/1627>

Este documento obtenido del Repositorio Institucional del Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente se pone a disposición general bajo los términos y condiciones de la siguiente licencia:

<http://quijote.biblio.iteso.mx/licencias/CC-BY-NC-ND-2.5-MX.pdf>

(El documento empieza en la siguiente página)



INSTITUTO TECNOLÓGICO Y DE ESTUDIOS SUPERIORES DE OCCIDENTE

DEPARTAMENTO DE SALUD, PSICOLOGÍA Y COMUNIDAD

MAESTRÍA EN PSICOTERAPIA

TRABAJO DE OBTENCIÓN DE GRADO

“Experiencia del Proceso de Psicoterapia

desde el consultante”

Que presenta:

Mtro. Luis Fernando Ramírez Anaya

Asesor: Dr. Salvador Moreno López

Lectora: Mtra. Eugenia Catalina Casillas Arista

Guadalajara Jalisco a 15 de Noviembre de 2011

ITESO

Departamento de Salud, Psicología y Comunidad

Maestría en Psicoterapia

17 de Noviembre de 2011

Por medio de la presente, se autoriza la impresión del Trabajo de Obtención de Grado de **Luis Fernando Ramírez Anaya**, cuyo título es: **“Experiencia del Proceso de Psicoterapia desde el consultante”**, que fue asesorado por el Dr. Salvador Moreno López. Este trabajo recibió un dictamen aprobatorio en el proceso de lectoría, realizado por la Mtra. Eugenia Catalina Casillas Arista y fue confirmado por la comisión de TOG de la Maestría.

Atentamente,

Tania Zohn M.
Mtra. Tania Zohn Muldoon

Coordinadora de la Maestría en Psicoterapia



■ **ITESO, Universidad Jesuita de Guadalajara**
Periférico Sur Manuel Gómez Morán 8585
Col. ITESO
Tlaquepaque, Jalisco, México, cp 45604
TEL +52 (33) 3669 3434
FAX +52 (33) 3669 3435
DOMICILIO POSTAL AP 31-175
Guadalajara, Jalisco, México, cp 45051
www.iteso.mx

■ **UIA Ciudad de México**
Prolongación Paseo de la Reforma 980
Lomas de Santa Fe
México, DF, cp 01210
TEL +52 (55) 5950 4000 y 9177 4400
FAX +52 (55) 5267 4005
www.uisa.mx

■ **Universidad Loyola del Pacífico**
Avenida Heroica Colegio Militar s/n
Frisco, Cuernavaca de Llano Largo
Acapulco, Guerrero, México, cp 39820
TEL (744) 446 5225 y 446 5226
www.loyola.edu.mx

■ **CEA-UIIA: Centro de Estudios Ayuuk-Universidad Indígena Intercultural Ayuuk**
Domicilio Conocido Jalisco de Candayoc
Municipio de Cotzacoán Mixe, Oaxaca
TEL (283) 672 6214 y 6215
EMAIL: cea_uisa@ayukoo.com.mx

■ **UIA León**
Boulevard Jorge Vértiz Campero 1640
Col. Cañada Alfaro
León, Guanajuato, México, cp 37238
TEL +52 (477) 210 0600 y 711 3860 al 62
FAX +52 (477) 711 5477
www.leon.uisa.mx

■ **UIA Puebla**
Boulevard del Niño Poblano 2901
U. Territorial Atlixcoyotl
Puebla, Puebla, cp 72430
TEL +52 (222) 229 0700
FAX GENERAL +52 (222) 230 1730
www.iberopuebla.edu.mx

■ **UIA Tijuana**
Avenida Centro Universitario 2501
Playas de Tijuana, cp 185
Tijuana, BC, México, cp 22200
TEL +52 (664) 630 1577 al 81
FAX +52 (664) 630 1591
www.ctj.uisa.mx

■ **UIA Toluca**
Calzada Iberoamericana 2255
Succursal Abasco, cp 28-D
Toluca, Coahuila, México, cp 27010
TEL +52 (871) 729 1010
FAX GENERAL +52 (871) 729 1080
<http://sitio.lag.uisa.mx>

Contenido

Introducción	4
1. Problematicación y coordenadas	13
1.1 Construcción del campo	14
1.2 Epistemologías y producción del conocimiento	21
1.3 Experiencia de psicoterapia: una realidad que se construye socialmente	26
1.3.1 De los marcos de sentido a la vida cotidiana	26
1.3.2 De la experiencia única al uso del lenguaje común como medio de externalización	31
1.4 Estado de la cuestión.	34
2. Un acercamiento fenomenológico a la experiencia de psicoterapia.....	39
2.1 Diseño metodológico	44
2.1.1 La entrevista	47
2.1.2 Instrumentos realizados y procedimientos.....	51
2.1.3 Características de los colaboradores.	53
2.2 Pasos para el análisis y presentación de resultados.	54
3. Análisis y resultados:.....	56
Consideraciones finales.....	95
a) Discusión de los resultados en diálogo con algunos autores.....	95
b) Conclusiones:	101
Fuentes de consulta.....	107
ANEXOS:	110
Anexo 1: Entrevista 1	110
Anexo 2: Entrevista 2	117
Anexo 3: Entrevista 3	127
Anexo 4: Sistematización de los datos: categoría A	141
Anexo 5: Carta de consentimiento informado	145

Introducción

El presente documento constituye el Trabajo de Obtención de Grado de la Maestría en Psicoterapia del Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente, en dicho Trabajo se pone de manifiesto el interés de tener un diálogo interdisciplinar de la psicoterapia desde la experiencia del consultante.

La diversidad de escuelas y enfoques de psicoterapia ha llevado a algunos autores como Herink que en 1980 publicó un libro en el que identificaba más de 250 terapias diferentes y Corsini en 1981 presentó un manual con 64 psicoterapias innovadoras. (Kleinke, 2005)

Se reconoce que ha habido un deseo entre algunos terapeutas de identificar puntos comunes en el proceso psicoterapéutico, de ello se dará cuenta en el apartado 1.4. Pero el punto de encuentro ha sido el diálogo entre los distintos terapeutas que, dicho sea de paso, no es algo fácil ya que como lo menciona Lazarus (1990) “No parece posible que pueda existir una comunicación inteligente y un discurso con sentido entre ellos. Es como pedir a un fundamentalista que sólo entiende inglés que debata con un físico nuclear que sólo habla chino”. (como se citó en Kleinke, 2005)

Para Kleinke (2005) existen dos caminos para superar las dificultades en el diálogo entre psicoterapeutas y encontrar puntos en común en la psicoterapia. El primero consiste en reconocer que existen tantos acercamientos innovadores en psicoterapia, como psicoterapeutas. Entiendo que esta postura lo que requiere es la apertura para

dialogar entre colegas. El segundo sería buscar lo que los terapeutas tienen en común o bien los elementos que permiten entablar un verdadero intercambio. **En este Trabajo de Obtención de Grado se propone una tercera opción para favorecer un diálogo que permita el reconocimiento de semejanzas y diferencias en las prácticas de diversos terapeutas. Esta es atender a la descripción y comprensión de la experiencia del consultante.**

Un consultante a diferencia del psicoterapeuta, no está interesado en la reivindicación de una práctica profesional en específico. Ya que la historia contada desde los terapeutas necesariamente tiene la finalidad de presentar las experiencias exitosas y el posicionamiento de la práctica, el enfoque o la escuela a la que se afilia.

Ya algunas escuelas y enfoques han recuperado la importancia que tiene el cliente en la terapia y de romper con una postura en la que se enfatiza una relación de experto con quien no lo es y que supone que una persona puede cambiar a otra, y proponen más bien una relación de diálogo e intercambio (Anderson, 1999).

Se pretende orientar la práctica de la psicoterapia desde un diálogo interdisciplinario, recuperándola desde la experiencia misma del consultante. Se trata de comprender el proceso de psicoterapia con referentes teórico-metodológicos desde diversos campos del conocimiento que permiten recuperar la experiencia en psicoterapia de los usuarios. La práctica de la psicoterapia como proceso ha sido sustentada y conceptualizada desde múltiples teorías que desarrollan sus presupuestos desde diversos referentes epistémicos, teóricos y metodológicos. Lo anterior ha derivado en una variedad

de modalidades, prácticas y propuestas de intervención que son validadas por distintos autores y escuelas que entienden el fenómeno de manera distinta, como lo son los enfoques o las corrientes psicoanalíticas, humanísticas, sistémicas, conductistas así como de otros campos disciplinares como la comunicación, la filosofía, entre otros. Incluso algunos lo han catalogado como un caos, Colby en (1964) (como se citó en Kleinke, 2005) menciona “El caos prevalece” en el Annual Review of Psychology y Lazarus (1989) (como se citó en Kleinke, 2005) actualizó la expresión con los términos confusión, desorden, tumulto y locura.

La proliferación de las psicoterapias desde el punto de vista de Thomas Szasz (1985)(como se citó en Kleinke, 2005) se debe a que “[Los terapeutas] quieren lo que los padres quieren. Quieren reproducirse a si mismos. Porque tan pronto como un terapeuta comienza a ser medianamente bueno, lo primero que hace es fundar una escuela y hacerla suya”. (p. 22).

Bastaría con hacer una consulta bibliográfica o consulta a expertos, para que pudiéramos describir o integrar teóricamente el proceso de psicoterapia, con ciertos referentes empíricos, pero sin duda permeados por una forma de ver el mundo y desde el rol del terapeuta.

Podríamos considerar la práctica psicoterapéutica como una práctica humana, como un hecho social y no solo visto como un acto profesional desligado de contextos y significaciones transversales a la cultura. El estudio de la “conducta humana” es necesariamente un asunto controvertido, ya que sólo dentro de una sociedad totalitaria

existiría un único marco incuestionable para el análisis (Giddens y Turner, 1990), por tanto, la experiencia del proceso de psicoterapia no tiene un solo marco incuestionable como podría ser el campo científico de la psicología en cualquiera de sus enfoques. La forma de acercarse a la experiencia de los consultantes en psicoterapia, será una recuperación empírica que requiere de distintos recursos que provienen de distintas teorías para la producción del conocimiento como son las ciencias sociales.

El proceso de psicoterapia, como se ha mencionado, ha sido abordado desde diversos enfoques de la psicología que tratan de explicar los mecanismos que, dentro del proceso, promueven al cambio y dan cuenta de la efectividad del proceso de psicoterapia. Así mismo validan ciertas prácticas que se convierten en una serie de recomendaciones, normas o consideraciones a seguir en caso de que se quiera realizar un estilo de psicoterapia sustentado o validado por un grupo de personas dentro de una disciplina como consolidación de un campo profesional y académico específico.

Se trata entonces de una revaloración de la experiencia del consultante, la que actuará como mediadora en el diálogo entre distintos enfoques y disciplinas.

Hay un elemento que en pocas ocasiones ha sido atendido explícitamente por los autores y expertos de la psicoterapia. Lo podemos identificar con las siguientes dos preguntas: **¿Cuál es la experiencia del consultante en el proceso psicoterapéutico? y ¿Cómo da cuenta de aquello que sucede en la interacción con el terapeuta?** Para efectos de este Trabajo de Obtención del Grado considero que la persona que asiste a psicoterapia es un experto en su vida cotidiana y capaz de dar cuenta de su propia

experiencia de vida incluyendo la psicoterapia. Con ello no quiero decir que el consultante sea un experto en psicoterapia como disciplina y que pueda explicar teórica y metodológicamente los elementos que contribuyen en los procesos de cambio, como lo haría un profesional de la psicoterapia que tiene sus propios referentes de la experiencia, teóricos, metodológicos, filosóficos entre otros, para dar cuenta de lo que ahí sucede. Sin embargo el consultante sí puede recuperar su propia experiencia que integra sus prácticas, creencias, afectos, sentimientos, sensaciones, sentidos, significados, incluso hasta algo de teoría, en torno a lo que sucede antes, durante y después de su proceso de psicoterapia.

La experiencia contada por los informantes tiene varios momentos de elaboración, ya que no es una experiencia encapsulada que está esperando ser externalizada, sino que será elaborada a partir de la interacción del sujeto con el sustentante de este Trabajo de Obtención de Grado, ya que hay aspectos que probablemente, el informante, no habrá considerado hasta que se ve en la necesidad de responder a ciertas preguntas o a la propia elaboración hecha en el transcurso de las entrevistas. También, habrá hecho ya, una construcción en relación a la psicoterapia en la interacción con otros, de lo que cognitivamente el sujeto va elaborando por diversos medios sobre lo que es la psicoterapia y finalmente su vivencia corporeizada.

Dicho con otras palabras, la experiencia contada es construida en la interacción con el investigador en el momento en que la persona se expresa, estará ligada a las vivencias, a sus creencias sobre lo que es la psicoterapia, en la medida que el investigador

va formulando intervenciones que ayuden a expresar lo que existe en el entorno a su experiencia de psicoterapia.

Cuando nos referimos a las creencias, se consideran también a los argumentos teóricos adquiridos en talleres, lecturas o estudios en la materia, pero finalmente las creencias también forman parte de la misma experiencia. El ámbito de la creencias o teorización de la experiencia complementa o ayuda a construir algunos elementos de la vivencia como los afectos, sensaciones, emociones y sentimientos que forman parte de la misma experiencia. Ya que los elementos vivenciales cobran sentido a partir del contexto, de las interacciones y de lo que se cree debe ser la psicoterapia.

Si consideramos pues, que los consultantes de un proceso de psicoterapia son expertos y son capaces de compartir su experiencia sobre el proceso de psicoterapia con sus propios referentes, **ahí se encuentran elementos que pueden dar una pauta enriquecedora para los que estamos del otro lado. Este trabajo pretende dar voz a las personas que asisten como consultantes a psicoterapia, para que expresen cuál ha sido su experiencia, que den cuenta entre otras cosas de ¿Qué aspectos han sido los promotores del cambio en ellos y cuáles no?, ¿Qué es lo que realmente les ha ayudado de la interacción con el terapeuta? ¿Cuáles son los elementos del proceso de psicoterapia que para ellos enmarca el tipo de relación o interacción que se establece en ese contexto? y ¿Qué consideran que no les ha sido tan favorable? ¿Cuáles son sus principales logros del proceso de psicoterapia?**

Desde una perspectiva social es posible abordar la experiencia de psicoterapia del consultante ya que las personas comunes construyen su mundo a partir de sus referentes de vida cotidiana, modos de significación y en las interacciones sociales en las se comparten experiencias que contribuyen a la significación compartida. La experiencia del consultante contiene una sabiduría profesionalizante, que enriquece a la par lo que otros “expertos” del campo de la psicoterapia han sistematizado y construido, pero ahora se trata de tener un acercamiento al fenómeno desde la perspectiva del consultante.

A partir de la experiencia de una maestría que apuesta por el diálogo interdisciplinario, considero que este trabajo aporta al proceso y a la construcción de un campo común que facilite un diálogo entre las distintas formas de comprender e intervenir en el proceso psicoterapéutico.

Las experiencias de las personas entrevistadas para este trabajo se han convertido en un aporte para mi práctica profesional en un doble sentido. Por un lado me han ayudado a cuestionar mi práctica en función de aquello que consideran contribuyó o no al cambio a partir del proceso psicoterapéutico; y por otro lado me ha permitido recuperar la importancia de escuchar la experiencia de la persona en el proceso de psicoterapia de manera intencionada para reencuadrar el proceso y señalar puntos de mejora.

Para recuperar la experiencia de los consultantes consideré que era pertinente hacer un estudio fenomenológico, esto me permitió atender, de acuerdo con Virginia Moreira (2004), la realidad con sus múltiples contornos, en movimiento y definida por la

percepción de lo real y lo imaginario. La fenomenología permite dibujar una realidad con diversos matices, desde la perspectiva de las entrevistadas.

Entrevisté a tres personas que cubrieron con los siguientes requisitos de selección: Que tuvieran 6 meses de experiencia en psicoterapia como mínimo y que no hubiera pasado más de un año de haber terminado su proceso. Esto es tan solo para dar un mínimo de tiempo que presumiblemente fuera suficiente para dar cuenta de un proceso y que los elementos de la experiencia estuvieran lo más cercanos posibles en el tiempo. Además las personas entrevistadas no son psicoterapeutas para hacer menos probable que las respuestas estén dadas desde el punto de vista teórico prioritariamente.

En el primer capítulo abordo la necesidad de presentar la experiencia del consultante en psicoterapia y no solo de describir la psicoterapia desde el experto disciplinar, en él defino la manera en que concibo el campo disciplinar y las forma de producción del conocimiento. En este mismo capítulo defino cómo concibo la experiencia de psicoterapia como un elemento subjetivo al que he querido acceder. Así mismo se presenta el estado de la cuestión que permite ver los estudios e investigaciones similares, lo que a su vez da pertinencia y sentido a este Trabajo de Obtención de Grado.

En el capítulo dos presento el diseño metodológico, partiendo de la descripción del tipo de acercamiento fenomenológico que a su vez trata de delimitar el campo de estudio. En él describo cómo se construyó el guión de la entrevista que permitió acceder a la experiencia de psicoterapia de las consultantes y cómo se realizó el análisis de las mismas.

La presentación de resultados y su análisis constituye el capítulo 3. En él describo las categorías en las que se agruparon los datos, de cada categoría fui resaltando aspectos que se ven reflejados en las entrevistas de las consultantes y se plasman las viñetas que sustentan la reflexión. Finalmente integro los elementos recuperados en las entrevistas en un esquema y breves conclusiones a partir de los datos analizados.

Por último en el capítulo de discusión y conclusiones presento una reflexión teórica a partir de los resultados con las propuestas de algunos autores que trabajan los elementos recuperados. Adicionalmente recupero los hallazgos y aportaciones centrales del estudio, se explicita el aporte de este trabajo al campo de la investigación en psicoterapia y a la psicoterapia misma. Recupero los alcances y dificultades de este trabajo que se convierten en retos para futuras investigaciones. Por último los aprendizajes que este trabajo tiene para mi ejercicio profesional como Psicoterapeuta.

1. Problematicación y coordenadas

En este capítulo pretendo hacer mayores precisiones sobre el punto de partida para la elaboración del Trabajo de Obtención del Grado, la forma como concibo la construcción del conocimiento, es decir, cómo pretendo producir el conocimiento y finalmente cómo concibo el objeto de estudio.

Es importante comprender la lógica de la construcción del conocimiento desde la sociología de la ciencia planteada por Bourdieu (2000) y a la vez reconocer que en la lucha por la construcción de la ciencia, que se explicará a detalle en este apartado, este Trabajo se coloca en un campo interdisciplinar y no en un campo disciplinar como es la psicología o algún enfoque específico.

Comprender la construcción del conocimiento desde la noción de campo permite establecer modos de interlocución y definición de las posturas teórico-epistemológicas para posicionar el conocimiento producido, así como el reconocimiento de la motivación auténtica para generar un conocimiento nuevo y válido más allá del reconocimiento o luchas de poder que pueden estar implícitas en el ejercicio.

Se pretende definir las características de un campo para la discusión o validación de los resultados, describir el proceso de construcción del campo y clarificar el punto de partida que puede estar en consolidación.

Así mismo se aborda en el 1.2 la forma en cómo concibo la realidad y cómo es posible conocerla, qué papel juega el investigador en la psicoterapia, dando congruencia al punto de partida y al objeto de conocimiento. Para ello es necesario definir cómo es posible conocer algo y las características de aquello que se quiere conocer como lo es la experiencia de psicoterapia.

En el apartado 1.3 presento una reflexión sobre la experiencia de psicoterapia y cómo ésta puede ser entendida como una realidad socialmente construida, cuáles son los referentes que enmarcan y ayudan a comprender la experiencia de psicoterapia desde este punto de vista. Así mismo ayudará a delimitar aún más los propósitos, alcances y límites de este Trabajo.

Finalmente en el 1.4 abordo el estado de la cuestión que nos permite dar cuenta de otras propuestas de investigación que pueden estar relacionadas con el Trabajo presentado y dar cuenta a su vez de la pertinencia de este documento y al mismo tiempo, encontrar elementos que puedan contribuir al análisis de los datos de la investigación.

1.1 Construcción del campo

En este apartado presento, pues, el punto de partida para la producción del conocimiento que pretendo con esta investigación, considero de gran relevancia señalar la disertación que hace Pierre Bourdieu (2000) en relación al campo científico y a la producción de la ciencia, ya que ayudará a ubicar muy bien por qué este tipo de estudio aborda una práctica profesional como es la psicoterapia, desde otros referentes teórico-

epistemológicos que ayuden a recuperar la experiencia de los sujetos en una práctica concreta y no los referentes teóricos-epistemológicos propios de una disciplina dominante en este campo, como podría ser la psicología o alguna de sus escuelas.

Desde la noción de *campo científico*, propuesta por Bourdieu (2000) la construcción del conocimiento tiene una lógica de producción, eliminación de nuevos ingresantes y una competencia entre los distintos productores, independientes de los productos sociales que son las verdades científicas. Desde la sociología de la ciencia Bourdieu afirma que aún la producción de la ciencia más “pura” es un campo social como otro, con sus relaciones de fuerza, sus monopolios, sus luchas, intereses y ganancias. Así pues, el campo de la psicoterapia tiene distintas trincheras desde las cuales se valida el conocimiento que se produce y existe lo que el mismo autor llama la lucha por el monopolio.

Ya he citado en la introducción una idea de Thomas Szasz (como se citó en Kleinke, 2002) en la que hace una referencia al por qué de la proliferación de las distintas “sectas” en el campo de la psicología y lo atribuye a la necesidad de reproducirse a sí mismo.

Se lucha constantemente por adquirir la autoridad científica, tanto en capacidad técnica, como en el poder social de hablar e intervenir legítimamente en materia de ciencia. En este sentido, se convierte la investigación en psicoterapia en un campo de producción del conocimiento en el que existe esa lucha y para lo cual es importante considerar que existen distintas reglas del juego que son validadas por el grupo de “sabios”. Lo anterior sirva para ejemplificar metafóricamente las luchas existentes en el

campo de conocimiento, cuando los campos de conocimiento están consolidados o definidos ¿Habría que crear nuevos campos de conocimiento? El campo, como un lugar de luchas, se refiere a que éste no conocería otras leyes que las de la competencia pura y perfecta de las ideas y que el funcionamiento del mismo campo científico produce y supone una forma específica de interés. (Bourdieu, 2000, p. 12)

Todas las prácticas científicas se orientan hacia la adquisición de la autoridad científica (prestigio, reconocimiento, celebridad, etc.), una búsqueda intrínsecamente doble, lo que se llama comúnmente “interés” por una actividad científica (disciplina, método) tiene siempre dos caras, un aspecto político y otro epistemológico que valida fuertemente ese interés, por tanto no se trata solamente de cuestiones sociológicas o políticas sino también de la construcción sólida del conocimiento, que igualmente tiene que ser validado por otros. (Bourdieu, 2000, p. 14)

Los conflictos epistemológicos son siempre, inseparablemente, conflictos políticos: es por eso que una investigación sobre el poder en el campo científico podría comprender sólo cuestiones de tipo epistemológico (Bourdieu, 2000, p. 15). Dicho binomio, epistemología y política, en la producción del conocimiento, es lo que me ha llevado a tratar de definir con mayor claridad desde dónde estoy posicionando este Trabajo de Obtención de Grado y cuál es la perspectiva de acceso al conocimiento que valida la información que se construye en este documento.

Para Bourdieu:

“La lucha por la autoridad científica, especie particular de capital social que asegura un poder sobre los mecanismos constitutivos del campo y que puede ser reconvertido en otras especies de capital, debe lo esencial de sus características al hecho de que los productores tienden a no tener otros clientes posibles que sus competidores.” (2000, p. 18)

En este sentido existe un campo interdisciplinar en construcción y es lo que algunos han llamado la psicología integrada o ecléctica (Kleinke, 2005) pero como forma de llevar a cabo la práctica, este “enfoque” puede ser quien contribuya al soporte, crítica constructiva y consolidación de un campo interdisciplinar de la psicoterapia, ahí se encuentra una lucha que valide y confronte lo propuesto en este Trabajo pero no sólo en términos de sus resultados, sino de su construcción y desde dónde se construye. Por otro lado cabe señalar que este Trabajo no pretende contribuir directamente a una práctica psicoterapéutica integrada o ecléctica, sino a poner en la mesa de discusión la experiencia del consultante que trasgrede las fronteras disciplinares.

Este Trabajo es producto de un programa que promueve el diálogo interdisciplinar en psicoterapia, y que con seguridad se contrapone a la gran mayoría de los programas de postgrado que tienen definido un enfoque o una disciplina de la psicoterapia y son ellos o el campo de la investigación social donde se puede posicionar este Trabajo para ser discutido y confrontado.

Sirva la reflexión previa para comprender que el campo donde se inserta este Trabajo tiene ya trincheras definidas y que una propuesta de diálogo interdisciplinar vendría a ser un no lugar dentro del campo, o bien un lugar de fuego entrecruzado ya que incluso las expresiones coloquiales de algunos profesionistas de la psicología en relación a este tipo de propuestas de construcción del conocimiento las refieren como 'eclécticas', 'con poco sustento epistemológico', 'referentes epistemológicos divergentes que no permiten el diálogo', 'no tienen idea de las implicaciones teóricas', etc. En estricto sentido, ni siquiera se pisa el mismo campo para establecer un punto de diálogo, y en ocasiones, ni siquiera dentro de la misma disciplina. Además aprovecho para plantear que la producción de conocimiento de este Trabajo no proviene propiamente de una disciplina en específico de la psicoterapia, sino que pretende ser un acercamiento que recupere elementos desde lo sociocultural al objeto de conocimiento que es la experiencia del consultante en un proceso de psicoterapia. Así pues, la práctica social de la psicoterapia se convierte, no en un campo de producción conocimiento desde el terapeuta que tiene ciertos referentes que constituyen ya mecanismos, protocolos, intereses, métodos específicos de intervención y comprensión, sino en un campo donde se explora a partir de la experiencia de los sujetos sin tratar de convalidar o negar alguno de los enfoques o disciplinas de la psicoterapia.

Lo anterior significa tomar cierta distancia de la lucha entre los enfoques de la psicoterapia, o lo que he llamado trincheras, utilizando un poco la metáfora de campo usada por Bourdieu.

Además la experiencia de los consultantes podrá ser construida a partir de sus propios referentes, contextos, vivencias, modos de comprender el mundo y sus relaciones. Si bien no llevaré a cabo un análisis de la información desde el punto de vista sociocultural en donde se vinculen cuestiones de género, nacionalidad, clase social, lenguaje, entre otros. Sí se considera que la construcción del dato, la construcción de la información la concibo desde esta perspectiva, me refiero específicamente a la posibilidad de recuperar la experiencia del consultante en psicoterapia, como una realidad construida socialmente que pauta las formas de interacción y pauta las formas de comprender sus vivencias.

Con lo anterior reitero que al referirme a la experiencia del consultante me refiero a ella como un concepto que me permite integrar las vivencias, afectos, sentimientos, sensaciones, así como las creencias, significados, marcos referenciales de sentido y teorías, de manera integrada, ligadas a un contexto que tiene una estructura y marcos de sentido predefinidos.

Aunado a lo anterior el acercamiento a la experiencia de psicoterapia desde una perspectiva de las ciencias sociales no pretende llegar a “verdades científicas” en la práctica de la psicoterapia, no pretenden descubrir, replantear, renombrar o poner en cuestión aspectos que han sido definidos y contruidos por las escuelas o enfoques de la psicología sino enriquecer la comprensión de la experiencia de psicoterapia desde el consultante como experto en su vida cotidiana y no como experto disciplinar del campo. Aún y cuando en la introducción mencioné que a partir de la experiencia del consultante se recupera una sabiduría profesionalizante y en las conclusiones recupero elementos que

inciden en la práctica psicoterapéutica, pero no es la pretensión fundamental de este trabajo.

Recupero algunos elementos de una perspectiva social que ayudan a sustentar la forma de acercarme a la realidad en este estudio y que en palabras del mismo Bourdieu, la sociología [o esta forma de acercamiento] debe tomar como objeto la lucha por el monopolio de la representación legítima del mundo social, esa lucha de las clasificaciones que es una de las dimensiones de cualquier tipo de lucha de clases, bien sea de clases definidas por la edad, el sexo o las clases sociales (Bourdieu, 1990), o bien lo que yo he llamado enfoques de la psicoterapia. En este caso podría convertirse de forma colateral en un propósito, ya que si bien, no es un estudio que trate de evidenciar esta lucha por el monopolio en el campo de la psicoterapia, sí trata de cuestionar o poner en la mesa de discusión el monopolio de la representación legítima del campo de la psicoterapia del experto disciplinar y dar cabida a otras disciplinas en el campo. Pretendo recuperar la voz del consultante que construye su experiencia de psicoterapia y que está más allá de los referentes desde los cuales se explica su terapeuta aquello que sucede en la interacción. La experiencia del consultante se convierte en el espacio común para el diálogo entre las distintas disciplinas.

Aún y cuando Bourdieu sigue siendo sugerente en cuanto a la comprensión de los mecanismos de producción del conocimiento como una práctica social, me quedo solo a este nivel como un recurso de apoyo para dimensionar y posicionar el presente Trabajo de Obtención de Grado en un campo determinado y plantear desde dónde pretendo la

producción de conocimiento y los siguientes apartados del capítulo contribuyen a la comprensión de cómo se conoce y hacer la delimitación del objeto de estudio.

1.2 Epistemologías y producción del conocimiento

Este apartado será para enmarcar las maneras de producción del conocimiento y cómo comprender la relación entre el investigador, los sujetos y el objeto de estudio y dar cuenta desde dónde se posiciona el investigador para plasmar la “realidad”. Además de enmarcar esta realidad que le hemos llamado psicoterapia como una práctica social y que le da cualidades al objeto desde la forma en cómo se construye la información y cómo se observa el objeto mismo. Pretendo dar cuenta de cómo observo y me acerco a la realidad en este Trabajo. No pretendo hacer una disertación sobre los paradigmas epistemológicos, demostrar las contradicciones entre uno y otro, así como los supuestos de cada uno, para finalmente presentar la opción para la elaboración de este Trabajo, sino que iré directamente a la construcción del marco referencial, en el que será necesario en algún momento presentar los referentes distintos al modelo elegido, como un recurso para elaborar y construir el sustento epistemológico, no como un recurso descalificatorio sino simplemente definitorio dadas las características de este Trabajo.

Para Hersch (2003, p. 56) todo planteamiento epistemológico tiene en el fondo, implícita o explícitamente, un paradigma ontológico, donde distingue el paradigma dualista cartesiano donde el sujeto es capaz de conocer el objeto en una relación

independiente. Y un nuevo paradigma fenomenológico donde están interrelacionados el Sujeto y Objeto, en el que se enfatiza el contexto y las cualidades relacionales de la existencia que representa una visión ontológica relativista.

Esta discusión sobre los paradigmas ontológicos y epistemológicos lleva a una toma de posiciones en relación a la terminología utilizada, los constructos, deriva en una aproximación metodológica, teorías de validación, problemas y limitaciones de tipo filosófico. (Hersch, 2003, p. 66)

He mencionado ya en apartados anteriores que este Trabajo recuperará la experiencia de psicoterapia y ello lleva en sí mismo ya implicaciones, toda vez que 'el mundo de la experiencia humana es interpretativa, significativa y cuidadosamente estructurada de un mundo fenomenológico, donde está implícito la forma de estar en el mundo'. Las verdades de la experiencia humana están co-constituidas precisamente por la interacción de los elementos íntimamente relacionados con la forma de comprender su estar en el mundo. (Hersch, 2003, p. 69)

Es importante señalar que este estudio pretende realizar un acercamiento cualitativo que tiene múltiples dimensiones y descripciones de lo que ello significa, dependiendo cada uno de los autores o los momentos en los que realiza la reflexión lo cualitativo, ya sea a nivel ontológico, epistemológico o metodológico, pero que además podrían estar considerando o aportando elementos diferenciados, para lo cual retomo lo que Rodríguez, Gil, y García (1999) entiende como investigación cualitativa describiendo los niveles ontológico, epistemológico, metodológico, técnico/instrumental y contenido.

Desde el punto de vista ontológico se especifica la forma y naturaleza de la realidad social y natural, donde la investigación cualitativa la define como realidad dinámica, global y construida en un proceso de interacción con la misma (Rodríguez et al., 1999, p. 35) Y tal como se abordó previamente, considero que la experiencia psicoterapéutica tiene estos elementos dinámicos que comparten una estructura global y que se construye en la interacción con el otro y los contextos donde ésta se da.

El plano epistemológico hace referencia al establecimiento de criterios a través de los cuales se determina la validez del conocimiento. Así pues, lo cualitativo lo asumo como una vía inductiva que parte de la realidad concreta y los datos que ésta le aporta para llegar a una teorización posterior (Rodríguez et al., 1999). Con ello pongo de manifiesto que la presente investigación no pretende comprobar una hipótesis o seguir una vía deductiva, hay conocimiento nuevo al que es posible acceder para teorizar sobre él. Es decir, la experiencia de las personas que van a psicoterapia si bien cumplen con ciertos aspectos relativos a referentes predefinidos por ciertas teorías o enfoques que sustentan la práctica psicoterapéutica, la experiencia de los consultantes en psicoterapia no es algo que pueda delimitarse a priori, y las variaciones que existen en torno a la experiencia es un conocimiento nuevo al cual podemos acceder en la interacción con los sujetos que comparten su experiencia.

Hersch (2003) al referirse al modelo no dualista de la producción del conocimiento utiliza algunas metáforas para describir la forma en cómo se percibe la realidad, como por ejemplo los rayos de luz que iluminan un objeto y que permite ver de manera distinta las cosas dependiendo del ángulo donde se encuentren, entre otros factores que pueden

influir en la percepción del mismo objeto. De ahí la importancia de definir dónde se está parado, desde dónde se concibe el objeto. Ya en el apartado anterior presenté algunas coordenadas del campo en el que se desarrolla este Trabajo, clarificando que no es en el campo dominante de la psicología y que es más bien se consideran elementos desde una perspectiva social.

La experiencia humana puede ser conocimiento, comprensión, constituida a través de la interacción de múltiples factores. Por tanto, en el modelo que recupera la experiencia humana, la conciencia humana, o el objeto de conocimiento humano es definido en términos relacionales. Algunas subsecuentes comprensiones de la psicología humana tomarán este punto de partida, como en el caso de la comprensión que se tendrá de la experiencia humana y que incluye el reconocimiento fundamentalmente de la calidad de la interacción en el que se requieren rayos para iluminar el objeto y una experiencia humana del mundo, donde la objetividad no tiene lugar (Hersch, 2003).

Para Husserl y Heidegger la percepción del ser humano es iluminada por su horizonte (metafóricamente hablando) que hace referencia a la experiencia, pero no se refiere al horizonte como metáfora del aspecto espacial, sino de los significados diversos que se pueden dar al mismo tiempo, que dependerán de factores espacio temporal, histórico, cultural, y motivacional, de nuestra situación existencial. En una palabra multidimensional (Hersch, 2003).

Algunas propiedades desde una comprensión epistemológica de la experiencia humana son recuperadas por Hersch (2003, p. 78) como:

- Relacional, intrínsecamente interaccional
- Temporal, histórica y dinámica
- Implica un proceso continuo de estructuración continua y reestructuración del mundo fenomenológico
- Es una directa e inmediata exposición real del objeto y no una mera representación de él
- La razón como un componente de interpretación

Algunas características generales de la Experiencia Humana tomadas de la filosofía fenomenológica contienen como mínimo las siguientes estructuras o cualidades:

- Relacionada con el mundo: la realidad humana siempre experienciada y ocurrida en un contexto
- Situada en un tiempo determinado: en un contexto temporal
- Interpretativa: en relación a los valores, comprensión de las cosas y de niveles de profundidad o perspectivas.
- Emociones: emoción, imaginación, anticipación y creatividad forman parte de la percepción.
- Vivencia corporal: la percepción humana es experienciada desde la perspectiva corporeizada, aún en casos de disociación.
- El mundo social: necesariamente tiene un aspecto interpersonal, cultural y un contexto histórico. (Hersch, 2003)

Una comprensión del mundo complejo que tiene múltiples perspectivas es posible verlo desde múltiples constructos. Como menciona McLeod (2002), nosotros construimos el mundo a través de lo que hablamos (historias y conversaciones), a través de la acción, a través de los sistemas de sentido, a través de la memoria, a través de los ritos e instituciones que han sido creadas y a través de los sentidos en los cuales el mundo es física y materialmente corporeizado. Con una comprensión del mundo de esta manera, y no como un mundo dado y construido, requiere de un tipo de acercamiento de tipo cualitativo e interdisciplinar.

Además debemos reconocer que con las perspectivas antes mencionadas en este apartado en relación a cómo concibo la realidad y qué características tiene la experiencia humana, también trato de mostrar que ésta es una forma de investigar desde el sujeto, desde el consultante.

1.3 Experiencia de psicoterapia: una realidad que se construye socialmente

1.3.1 De los marcos de sentido a la vida cotidiana

“La psicoterapia es una *interacción planificada, cargada de emoción y de confianza* entre un sanador *socialmente reconocido* y una persona que sufre. Durante esta interacción el sanador busca aliviar el malestar y la discapacidad del sufridor mediante *comunicaciones simbólicas*, principalmente palabras, pero también a veces mediante actividades corporales. El sanador puede

implicar o no a los familiares y a otras personas significativas del paciente en los *rituales* de curación. A menudo la psicoterapia incluye también ayudar al paciente a aceptar y soportar el sufrimiento como aspecto inevitable de la vida que puede ser utilizado como una oportunidad de crecimiento personal” (Frank, 1982)(como se citó en Kleinke, 2005, p. 21)

El primer argumento de este apartado es que cada experiencia de psicoterapia es única, ya que no preexiste una forma única de vivir y experimentar la psicoterapia. La premisa de que la realidad se construye socialmente es un referente de comprensión de cómo se concibe la realidad que estamos abordando, por lo que es necesario reconocer algunos de sus presupuestos. La experiencia de psicoterapia es un espacio de interacción en el que confluyen múltiples factores como la historia personal, los conocimientos previos, las habilidades de interacción de los sujetos que están en psicoterapia, los marcos referenciales que constituyen la psicoterapia, entre otros.

Desde la perspectiva de este estudio, que considera algunos referentes de tipo social, ayuda a pensar lo que Giddens (1995) señala a propósito del investigador, en este ámbito, que tiene por campo de estudio fenómenos ya constituidos, en tanto provistos de sentido, es importante que se provea de otros referentes de interpretación. La psicoterapia ya está provista de sentido por las diversas escuelas y enfoques de la psicoterapia, pero la experiencia humana no tiene un sentido estático y constituye un recurso nuevo de interpretación sobre aquello que está previamente definido, lo que hace pertinente recuperar la experiencia personal que amplíe los marcos de sentido previamente establecidos de la psicoterapia. Giddens (1995) agrega que se debe

considerar que el especialista en ciencia social es un comunicador que introduce marcos de sentido asociados con ciertos contextos de vida social, para personas incluidas en otros contextos. Llevándolo al campo de la psicoterapia, es un fenómeno provisto de un marco de sentido que orienta la conducta de los actores o la interpretación del mismo, este aporte es meramente social. Pero existen otros elementos que complementarán la comprensión de la experiencia de psicoterapia, como la vivencia y la elaboración con otros sobre lo vivido. Con ello se podrá dar cuenta de la experiencia de psicoterapia y ésta podrá proveer de sentido a aquellos que tienen otros contextos.

La definición de conjuntos estructurales es un auxiliar muy fecundo para conceptualizar algunos de los caracteres principales de un orden institucional dado. No obstante, las estructuras denotan un orden virtual de relaciones, fuera de todo tiempo y espacio. Las estructuras existen sólo en su actualización en las actividades entendidas de sujetos humanos situados, quienes las reproducen como propiedades estructurales de sistemas sociales insertos en segmentos de espacio-tiempo. Un examen de la dualidad de estructura, en consecuencia, supone estudiar lo que antes denominó Giddens (1995) como dimensiones o ejes de estructuración. Por tanto los conjuntos estructurales de la psicoterapia estarán definidos por la tradición del campo de la psicología, fortalecido por cada una de las trincheras de construcción del conocimiento en relación a la psicoterapia, como pueden ser los distintos enfoques de la psicoterapia, sin embargo, para este estudio no es primordial la descripción de esos elementos estructurales de los enfoques, sino la particularidad de la experiencia de los sujetos en estos espacios estructurales, lo cual permite acercarse a la complejidad de la experiencia de los sujetos que podrá ser

compartida pero no determinante, es decir, de la praxis a la estructuración, de la vivencia a la experiencia.

Hoffman (1996) refiere que la construcción social de la realidad sugiere que hay formas nuevas de vivir, comprender y experimentar el mundo y que no está predefinido, hace una referencia al concepto de la evolución donde la trayectoria genética de un ser vivo se liga al contexto que la rodea y además es discontinua. Sin embargo los discursos de poder en el campo de la psicología, sobre muchas de las explicaciones en torno a la acción humana, son un mecanismo que establece relaciones de poder, lo que llaman mentalidad colonial y trabaja algunos aspectos en su texto a lo que llama “vacas sagradas”, aquí sólo recupero algunas de sus reflexiones que pueden contribuir a la comprensión de la psicoterapia en este contexto.

Una de estas “vacas sagradas” es el concepto de desarrollo y menciona que las etapas del desarrollo como un planteamiento de pautas universales es poco consistente y toma como referente a Gergen (Hoffman, 1996) “...las trayectorias de desarrollo a lo largo del curso de la vida son muy variables; ni con respecto al funcionamiento psicológico ni al comportamiento visible parece haber generalidad transhistórica en la trayectoria de la duración de la vida...” (p. 29). En relación a las emociones, comenta que antes las personas las expresaban unas a otras y en la actualidad se tiene la necesidad de un lamentador profesional que ayude a comunidades enteras a superar sus emociones. Se afirma que si no lo hacen, las personas quedan condenadas a vivir bajo el efecto de consecuencias horribles, vagamente definidas como trastornos psíquicos o somáticos.

Con lo anterior confirma que hay un discurso de poder sobre qué es el desarrollo y cómo se manifiesta, así como en el ámbito de las emociones está el asunto de la expresión, en ambos casos considero que son referentes de comprensión de una realidad y que aún cuando Hoffman lo toma como un aspecto descalificatorio, pienso que forma parte de un marco de referencia válido para un contexto y que si añadimos otros componentes de lectura como los trabajados por Michel Foucault podemos encontrar que en los discursos y en los modos de interacción que explican una situación concreta en un marco de referencia determinado también habría componentes de poder.

De tal manera que la experiencia de psicoterapia, como lo he explicado en el primer apartado de este capítulo, tiene sus propios marcos de referencia para explicar lo que sucede, además, tienen el componente de ser descritos y definidos desde la perspectiva del terapeuta y no desde la perspectiva del cliente. Lo anterior no sólo tiene implicaciones en la forma de acceder a la experiencia del consultante, sino que tiene implicaciones en los modos de interacción, vivencia y experiencia de lo que sucede en psicoterapia. Por ejemplo cuando el consultante decide abandonar la psicoterapia por no sentirse escuchado o cualquier otro motivo, esta situación puede ser considerada por el Psicoterapeuta como resistencia al cambio, lo que pudiera ser válido y acertado, pero no necesariamente corresponde con lo que experimenta el consultante.

Además se pone de manifiesto que las formas de interacción, la comprensión del proceso de psicoterapia y todo lo que sucede entorno a esta práctica, aún y cuando tenga un marco teórico de referencia, tiene un ingrediente de construcción social, ya que las personas comunes recurren al lenguaje cotidiano para expresar su propia experiencia.

1.3.2 De la experiencia única al uso del lenguaje común como medio de externalización

Para Berger y Luckman (2003) la vida cotidiana se presenta como una realidad interpretada por los hombres y que para ellos tiene el significado subjetivo de un mundo coherente, donde los fenómenos particulares se aceptan como datos que se producen en su seno y no se pregunta por su fundamento.

Si consideramos que la psicoterapia es un fenómeno particular, la vivencia que suceda en su seno es un dato real. El mundo de la vida cotidiana se origina en los pensamientos y acciones de los miembros ordinarios de una sociedad y está sustentado como real por éstos (Beger y Luckmann, 2003). Por tanto la experiencia contada en un contexto de psicoterapia es real para el sujeto desde sus acciones y pensamientos. La conciencia de la realidad es capaz de moverse en diversas esferas, se trata de tener la conciencia de que el mundo consiste en realidades múltiples.

La realidad de la vida cotidiana es aprehendida como ordenada, se presenta ya objetivada, o sea, constituida por un orden de objetos que han sido designados como objetos antes que yo apareciera en escena. El lenguaje es el que marca las coordenadas de la vida en sociedad y llena esa vida de objetos significativos (Beger y Luckmann, 2003). Por tanto lo que hemos llamado psicoterapia preexiste para el consultante como una situación objetivada, constituida ya de un marco de referencia y con un lenguaje que orienta la vivencia.

Adicionalmente la realidad de la vida cotidiana se organiza alrededor del “aquí” de mi cuerpo y el “ahora” de mi presente. Este “aquí y ahora” es el foco de la atención que presto a la realidad de la vida cotidiana y no sólo eso de tal manera que se experimenta la vida cotidiana en grados diferentes de proximidad y alejamiento (Beger y Luckmann, 2003), dicho desde el punto de vista de la fenomenología se llega a un experimentar relacionado con el mundo a través del cuerpo, en un contexto y tiempo determinado. Lo más cercano a la vida cotidiana es lo corporal, ya que contiene una zona que está al alcance y que tienen un acceso directo, pero la experiencia de la vida cotidiana tiene zonas que no resultan tan accesibles (Beger y Luckmann, 2003).

Berger y Luckmann (2003) mencionan que la realidad de la vida cotidiana es un mundo intersubjetivo, un mundo que se comparte con otros. La actitud natural es la de la conciencia del sentido común, precisamente porque se refiere a un mundo que es común a muchos hombres. Reconocen además que hay situaciones de la vida real que no son tan cotidianas y que corresponden a zonas limitadas de significado por lo que se recurre al lenguaje común que permite interpretar y traducir las experiencias que no son tan cotidianas volviéndolas a la suprema realidad de la vida cotidiana. Con lo anterior quiero pensar que la psicoterapia tiene una zona limitada de significación, más especializada o científica para dar cuenta de lo que sucede en ese contexto, pero que las personas comunes usan y recurren a dos recursos fundamentales para poder expresar su experiencia, el primero es el cuerpo, que es lo más cercano al sujeto, de lo que puede dar cuenta y el segundo recurso es el lenguaje común que permite crear sentido de aquella experiencia.

Los sujetos, que viven una experiencia de psicoterapia y que como se dijo anteriormente, la vivencia es única e irrepetible desde la perspectiva del sujeto, sin embargo, para externalizar su vivencia tendrá que recurrir a lo conocido o producir algo nuevo, tienden a traducir las vivencias nuevas que no le son tan cotidianas a aquellas experiencias que corresponden a su zona de significado más cercana.

Desde el punto de vista de Berger y Luckmann (2003) el lenguaje usado en la vida cotidiana proporciona a la persona continuamente las objetivaciones indispensables y dispone el orden dentro del cual éstas adquieren sentido y dentro del cual la vida cotidiana tiene significado para ella. El lenguaje marca las coordenadas de la vida en la sociedad y llena esa vida de objetos significativos. El lenguaje es el medio por el cual el sujeto es capaz de significar y compartir su vivencia de vida cotidiana.

Hasta aquí he recuperado algunos aspectos de vida cotidiana y cómo es cifrada y construida por los sujetos que intervienen en ella, el papel del cuerpo para acceder a la vivencia y el papel del lenguaje en el proceso de elaboración de la experiencia. Es importante no perder de vista, que la experiencia de psicoterapia la estamos considerando como una realidad de vida cotidiana ya que no se trata de una simulación, ni de un sueño, ni una representación teatral, está en marcada en un continuum en el tiempo y un aquí en un espacio concreto y si recordamos, son dos de los elementos que constituyen esta realidad el aquí y el ahora.

En la interacción con el otro, la persona aprehende por medio de esquemas tipificadores que afectan continuamente la interacción con él y de forma recíproca.

Podríamos encontrar que los consultantes en un primer momento interactúan con el o la terapeuta con ciertos esquemas tipificadores. La tipificación anónima se pierde conforme se avanza en la interacción y se va manifestando como individuo único y por lo tanto atípico y es esta experiencia a la que me refiero en este estudio (Beger y Luckmann, 2003). De tal manera que la tipificación de lo que los sujetos creen que es, o debe ser, la psicoterapia, en el acto de la interacción se convierte en una experiencia única y atípica como lo pueden ser el motivo de consulta, la interacción en el proceso psicoterapéutico, el proceso de cambio, etc.

1.4 Estado de la cuestión.

En este apartado hago una recapitulación de diversas investigaciones similares por su abordaje teórico-metodológico, es decir que abordan una realidad concreta desde el punto de vista de los sujetos que se encuentran inmersos en esa realidad o por el desarrollo en el campo de la Psicoterapia.

Kleinke (2005) menciona que ha habido un creciente interés por identificar los puntos comunes en Psicoterapia y referencia a los siguientes investigadores han realizado dichos acercamientos como Goldfried y Newman (1986) y Arkowitz (1992), Goldfried publicó un libro en 1982 y la American Psychologist Association dedicó su revista de febrero de 1986 a 'la identificación de principios comunes en la psicoterapia'. En 1986 fue publicado el "Handbook of Eclectic Psychotherapy" por Norcross y actualmente están las revistas de dedicadas este fin como son "Journal of Integrative and Eclectic

Psychotherapy” y el “Journal of Psychotherapy Integration”. Pero finalmente a lo que llega Goldfriend (como se citó en Keinkle, 2005) en este punto es a que los puntos de encuentro entre las distintas teorías lo da la práctica, las estrategias o principios para el cambio.

Por su parte McLeod (2002) hace una recuperación sobre la investigación cualitativa en el campo de la psicoterapia y menciona que es de reciente auge como en otros campos del conocimiento como la educación y las ciencias sociales. Además, de los años 50s a la fecha, el propósito de la investigación en el campo de la psicoterapia y la consejería se centraba más en demostrar y evaluar la efectividad clínica de distintas terapias, y las investigaciones estaban dominantes en la psicología y psiquiatría por pruebas estandarizadas y medibles, con categorías diagnósticas y diseños experimentales, por tanto, no ha sido fácil para la investigación cualitativa romper con la resistencia de muchas investigaciones en psicoterapia establecidas con métodos de rigor y generalizables.

Para este apartado recupero estudios en dos líneas por un lado los estudios que se han realizado acerca de la psicoterapia desde el punto de vista del cliente y en ello habrá que decir, de entrada, que no han sido muchas las investigaciones que son publicadas en revistas profesionales. Por otro lado, se realizaron búsquedas sobre estudios fenomenológicos en el campo de la salud mental y de la psicoterapia específicamente. El propósito de esta búsqueda doble es identificar investigaciones sobre aquellos aspectos que vinculan el objeto de estudio y la metodología, para reconocer el aporte o

diferenciación con dichos estudios. Por tal motivo, a continuación presento la descripción de algunas de estas investigaciones.

Giorgi y Gallegos (2005) realizaron un estudio llamado “Living Through Some Positive Experiences of Psychotherapy” en el tratan de recuperar las experiencias positivas en psicoterapia y tratar de determinar cómo se llegó a ello y qué piensan, a través del análisis de entrevistas a tres personas. Las entrevistas forman parte de una investigación mayor hecha por Gallegos (2005) en la que trata de investigar la efectividad de la psicoterapia con una perspectiva fenomenológica. Dicha perspectiva fenomenológica basada en Husserl y Merleau-Ponty tiene los siguientes pasos:

1. El investigador asumen una actitud de reducción fenomenológica, una perspectiva psicológica y es sensible al fenómeno estudiado.
2. Sobre todo una actitud, la descripción del todo es leído dándole sentido del todo.
3. Se releen las descripciones del todo y finalmente se separan las partes para facilitar el análisis.
4. El investigador transforma expresiones del día a día en expresiones reveladoras en un sentido psicológico contenido en las expresiones de los participantes.
5. El investigador determina la estructura de la experiencia como una guía para un análisis más allá. (Giorgi y Gallegos, 2005, p. 198)

En este estudio los informantes fueron convocados por medio de volantes y una agencia, a uno de los informantes se le pagó por la entrevista, además en el informe se

presentan otras características personales como género, edad y raza. Los resultados se presentan de forma empírica haciendo un recuento de lo que se encontró en las entrevistas, los aspectos más significativos y en un segundo momento se presenta una *Discusión y resultados* eligiendo ya una categorización que resultó de la primer descripción de los resultados como por ejemplo: Razonamientos del terapeuta con el cliente; El terapeuta es seguro; Confianza en el terapeuta; entre otros, mostrando a la vez viñetas en las que se pone de manifiesto lo que se comenta en cada una de las categorías. Y finalmente se presentan las consideraciones finales haciendo una breve descripción de cada una de las entrevistas y posteriormente haciendo una integración de los aspectos trabajados en el análisis como fue la experiencia de alivio en el transcurso del proceso terapéutico, la calidad de la relación con el terapeuta y finalmente hacen un ejercicio de discusión de los resultados.

A continuación presento un trabajo realizado por Coombes y Wratten (2007) sobre la experiencia de las enfermeras trabajando con personas quienes tienen un doble diagnóstico, un estudio fenomenológico. En este estudio se investigó sobre los aspectos experienciales del doble diagnóstico, interesan los puntos de vista de la comunidad y de aquellos que se dedican al cuidado de la salud, es decir, de enfermeras trabajando con personas con un doble diagnóstico. Para desarrollar una comprensión de las caras del cambio por profesionales trabajando con un doble diagnóstico y cómo interpretan esos cambios. La metodología utilizada es la fenomenológica y se refieren a ella como inductiva y que es como un proceso que permite que emerjan ciertos patrones y temas,

naturalmente, después de que los datos han sido recogidos. En seguida presentan tres aspectos problemáticos de la metodología seleccionada: Los aspectos experienciales del doble diagnóstico han estado debajo de lo investigado; las experiencias de las enfermeras con las personas que tienen un doble diagnóstico necesitaron ser examinadas desde un punto de vista subjetivo; y finalmente, que hay un fuerte componente afectivo en la experiencia de la comunidad de enfermeras.

Presentan posteriormente la forma en que recuperaron los datos, su análisis y resultados con una descripción exhaustiva en la que mostraban también algunas citas textuales donde se evidenciaban las afirmaciones hechas por sus informantes.

De las anteriores investigaciones recupero elementos que contribuyen al uso y aplicación de la metodología utilizada, así mismo, recuperar la pertinencia de estudios que tienen como propósito el mostrar la experiencia de las personas y no solo la comprobación de métodos o recursos, sino identificar que los estudios descriptivos tienen pertinencia en el campo de la salud mental. Con lo anterior quiero reafirmar que las investigaciones que componen el Estado de la Cuestión aportan a la expresión de la pertinencia del presente trabajo.

2. Un acercamiento fenomenológico a la experiencia de psicoterapia

La fenomenología lo que pretende es posicionarse como una ciencia de frente al positivismo del siglo XIX, sin embargo, habrá que señalar que las diferencias que establece a la par con otras corrientes de investigación cualitativa. Destaca el énfasis sobre lo individual y sobre la experiencia subjetiva (Rodríguez et al., 1999).

Para Rodríguez et al. (1999) la fenomenología busca conocer los significados que los individuos dan a su vivencia, lo importante es aprehender el proceso de interpretación por el que la gente define su mundo y actúa en consecuencia. Lo que guía la fenomenología es volver a las cosas en sí mismas desde la perspectiva de Husserl y para la fenomenología psicológica una interpretación de esta expresión, sería ir al mundo cotidiano donde las personas viven a través de varios fenómenos en situación actual. (Giorgi, 2007). McLeod (2002) menciona que el objetivo es producir descripciones del fenómeno de la experiencia cotidiana, llegando así a una comprensión de las estructuras esenciales de las cosas en sí mismas, del fenómeno.

Hasta aquí hemos definido la fenomenología principalmente desde sus postulados generales y de la noción de Husserl, sin embargo pongo a consideración la postura Merleau-Pontyana que viene a matizar la propuesta fenomenológica y que trato solo de esbozar a continuación.

El filósofo Merleau-Ponty (Moreira, 2001) redirecciona la fenomenología de Husserl y sostiene que el conocimiento es siempre incompleto, dado que o existe un saber

absoluto y la verdad es un movimiento que se va constituyendo en el campo perceptivo. A través de las analogías y reflexiones que hace Merleau-Ponty de las pinturas de Cézanne y su pensamiento filosófico trata de manifestar el encuentro del sujeto-objeto, donde lo subjetivo y lo objetivo toman sentido de realidad y trata de romper con la dicotomía y el dualismo. El principal aporte es que la persona está arraigada al mundo, de manera que la experiencia no solamente pasa por el cuerpo como mencioné anteriormente, sino que en términos de la filosofía Merleau-Pontyana no hay una conceptualización del mundo interior y exterior, sino que el hombre es visto como entrelazado al mundo, trascendiendo la pura individualidad, de manera que singularidad y universalidad coexisten reversiblemente en el hombre y en el mundo (Moreira, 2001).

La fenomenología Merleau Pontyana renuncia a concebir un sujeto separado del objeto, el comportamiento no tiene una significación aparte, sino que el comportamiento es significación en sí misma (López, 1998). La importancia del cuerpo en la fenomenología es fundamental ya que el sujeto se construye interrelacionadamente con el mundo, el cuerpo es un medio de aprehensión del mundo. No hay un mundo separado que proporciona lugar a la significación sino que en sí mismo es significación es decir, no hay dualismos como lo mencionábamos en el párrafo anterior sino interrelación.

Tratando finalmente de ligar lo trabajado en el primer capítulo, en términos de la construcción social de la realidad a partir del trabajo de Berger y Luckmann, seguidores de Alfred Schütz, aprovecho para encontrar los puntos de convergencia. La acción y el

sentido subjetivo planteado por este último recupera una visión fenomenológica que contribuye a la identificación de los elementos objetivos y subjetivos de la experiencia humana, tratando de recuperar y reconocer la integración de estos elementos en la realidad de los sujetos, que por un lado describen una situación que tiene ciertos marcos referenciales desde un campo disciplinar como es la psicología y sus enfoques o escuelas, pero por otro lado está la vivencia única e irrepetible de las personas que interactúan.

La valía de la recuperación de la experiencia como es, la centralidad que tienen los sujetos individualmente, sus acciones y el sentido subjetivo que dan a cada una de las acciones. (Hermida, 1998)

Aprovecho la explicación del siguiente diagrama como un pretexto para poner de manifiesto cuál es la comprensión que tengo de los elementos que se encuentran inmersos en este Trabajo y de los cuales sin afirmar que sobre todos ellos he llegado a una comprensión plena, pero que vale la pena reconocer que ésta sería una propuesta de muchas formas de acercarse a la experiencia de psicoterapia del consultante.

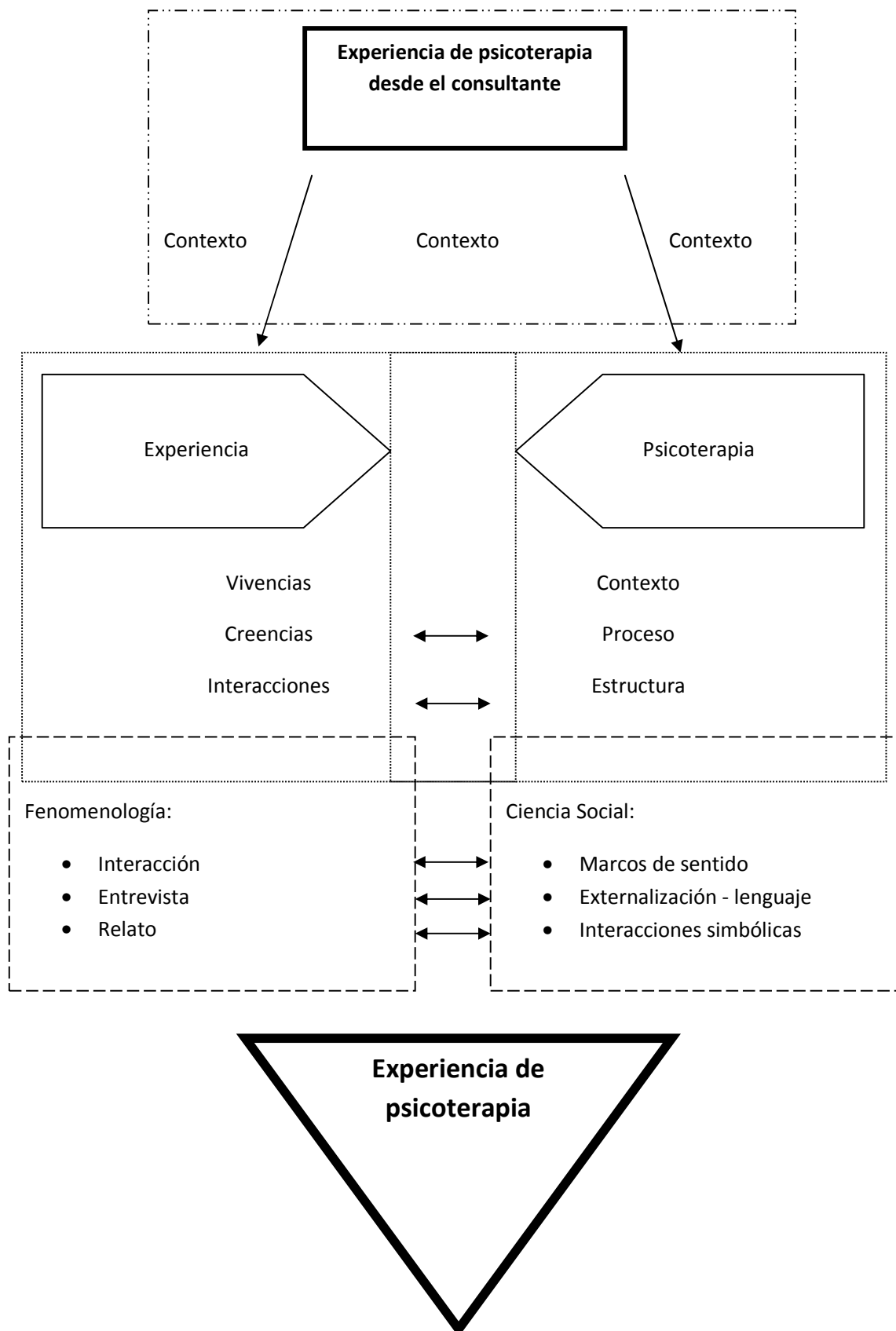
El acercamiento a la Experiencia de psicoterapia desde el consultante será desde un abordaje fenomenológico que trata de ampliar el espectro desde el cual se puede acceder al fenómeno de la experiencia de psicoterapia.

En la figura de la siguiente página trato de delimitar el objeto de estudio de este trabajo que es la experiencia de psicoterapia desde el consultante. La experiencia se construye a en un contexto determinado a partir de la vivencia, las creencias y las interacciones. Dicha experiencia ligada a un contexto determinado, a estructuras y a

procesos que pre-existen como es la psicoterapia, son los elementos constitutivos de la experiencia de psicoterapia. Si bien contiene estos dos elementos para efectos explicativos en la realidad son indivisibles, ya que todo ello conforma la experiencia en sí misma.

En el esquema pongo los elementos y referentes teóricos-metodológicos que permiten conocer la realidad de la experiencia de psicoterapia desde el consultante. Es la fenomenología lo que me permite como método construir la experiencia de los sujetos por medio de los relatos que se crean en la interacción con el investigador en lo que podemos llamar una entrevista, reconociendo las limitaciones propias del lenguaje como único acceso a la vivencia del sujeto. Ya que éste la externaliza a través de un lenguaje limitado que permite la producción común de sentido sobre una acción determinada del sujeto en el que existen marcos de sentido que son compartidos con otros, pero que aun así existen limitaciones en el lenguaje que no nos permiten acceder plenamente a la vivencia y experiencia del otro.

Al final aparece como producto la experiencia de psicoterapia, que es lo que trato de recuperar en este trabajo, con las características y perspectivas que se definen previamente.



2.1 Diseño metodológico

Como mencioné a lo largo del capítulo 1 y en los inicios del 2 este Trabajo de Obtención de Grado se plantea como un trabajo cualitativo fenomenológico tanto por el punto de partida, como por la comprensión epistemológica y la descripción del objeto de estudio. La metodología fenomenológica pretende conocer cómo los sujetos describen su realidad que es lo que ya he recuperado anteriormente.

Desde el punto de vista de la fenomenología Merleau-Pontyana encontramos en la comprensión de la experiencia de los sujetos existen interrelacionadamente una parte objetiva y otra subjetiva, existe una realidad que tiene un marco de referencia propio como es la psicoterapia, pero que al preguntar la experiencia al consultante, retoma la subjetividad del suceso y explica con un lenguaje común su propia experiencia encarnado en un contexto determinado.

En este Trabajo de Obtención de Grado no pretendo dar afirmaciones categóricas de las interpretaciones que hacen los propios sujetos sobre su experiencia de Psicoterapia, ya que como dice Wallerstein (2004) el mundo real es conocible empíricamente sólo de forma parcial, permitiendo que sumemos el conocimiento sobre el mismo de forma heurística y teórica. Y debido a que el mundo siempre está cambiando, nuestras interpretaciones serán necesariamente transitorias, por lo que debemos ser prudentes en las conclusiones que hagamos sobre la parte de ese mundo que analizamos.

Si lo que quiero es la recuperación de la experiencia de psicoterapia la entrevista se vuelve el medio por el cual es posible acceder a esta, entendiendo que en la interacción

entre el sujeto de investigación y el investigador, no solo permite acceder a un conocimiento que solamente se tiene que externalizar al más puro estilo Socrático, sino que en la interacción misma se construye el conocimiento, se elabora, se recuerda, se interpreta lo que sucedió en la experiencia de psicoterapia.

Entrevisté tres personas que han tenido una experiencia en psicoterapia y que no han pasado más de seis meses de su última consulta. Las tres mujeres han pasado por distintas experiencias de psicoterapia y esto permite que puedan tenerse puntos de referencia en torno a la misma práctica social. Es importante señalar que las personas que fungieron como sujetos de investigación se eligieron por un mecanismo que algunos autores llaman *bola de nieve* (Sierra, 1998), que consiste en la recomendación directa que hacen terceras personas cuando se intercambian los propósitos de la investigación y que a su vez se refieren con otra. Solo se tuvo el cuidado de que cubrieran con los requisitos mínimos que se plantearon anteriormente. Una vez que realicé el diseño de la entrevista y las realicé con base en criterios que se explican más adelante, procedí a la escucha y transcripción de las mismas, no sólo como un ejercicio forzoso del proceso de investigación, sino como una forma que permita mejorar los modos de formulación de las preguntas o de la interacción de manera general para facilitar la recuperación y elaboración de la experiencia de psicoterapia de los sujetos.

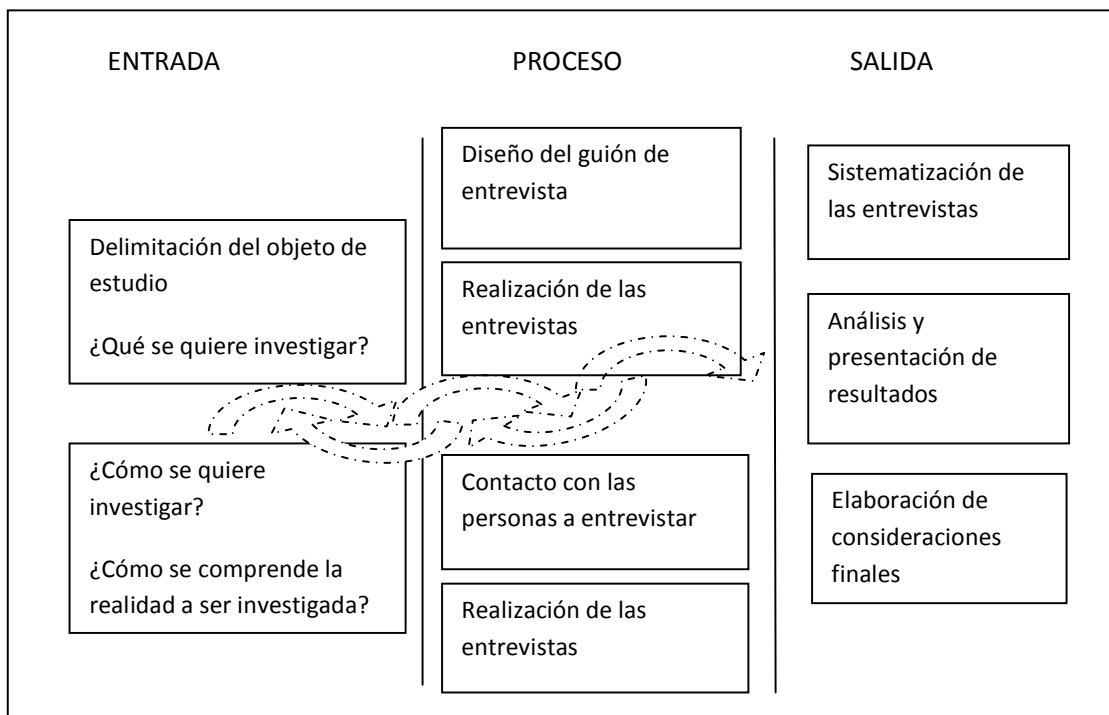
Finalmente analicé las entrevistas siguiendo algunos pasos sugeridos por Giorgi y Gallegos (2005) para el análisis fenomenológico como son la relectura de las descripciones y luego separando las partes para facilitar el análisis, en esa separación, agrupé y describí los hallazgos resaltando las expresiones que daban sentido al contenido. Finalmente

integré en esquemas o pequeñas conclusiones de cada apartado los matices o expresiones de las entrevistadas con un cierto orden. El propósito del ejercicio del análisis es, y será, dotar de otros marcos de sentido que no niegan los marcos de sentido dados por los sujetos o por otras instancias teóricas en torno a la psicoterapia, pero que pueden contribuir a generar un conocimiento pertinente a partir de los sujetos mismos. Lo anterior lo ligo con la metodología fenomenológica que reconoce la integralidad de lo objetivo que podríamos decir pre-existe y lo subjetivo que tiene que ver con la vivencia personal.

En el siguiente esquema se trata de representar el proceso que llevó la realización de este Trabajo. En la fase de entrada se considera la delimitación del objeto de estudio y tratar de responder ¿qué se quiere investigar? En ese mismo momento se definió ¿cómo se quiere investigar? y ¿cómo se comprende la realidad a investigar? Esta fase se fue reconstruyendo a lo largo de toda la investigación y es lo que quiero expresar con las flechas que están al centro que van en ambos sentidos.

La fase de proceso constituyó la construcción del guión de entrevista, la gestión de las entrevistas y la realización de las mismas. Estos tres procesos se presentan en los siguientes subtítulos.

Como fase de salida contemplo la sistematización de las entrevistas que consistió en la transcripción, la separación de viñetas, reagrupación, como se menciona más adelante. Así mismo se realizó el análisis y la elaboración de las consideraciones finales.



2.1.1 La entrevista

Realicé entrevistas cualitativas, entendidas como encuentros cara a cara entre el investigador y los informantes, dirigidos hacia la comprensión de las perspectivas que tienen los informantes respecto de sus experiencias o situaciones (Taylor y Bogdan, 1987). La entrevista como ninguna otra técnica, es capaz de aproximarse a la intimidad de la conducta social de los sujetos (Sierra, 1998). Nos permite tener acceso a la observación de los otros, a la experiencia interior de las personas, nos permite saber cómo percibe el otro y como interpreta su percepción. Es una ventana al pasado, a sus experiencias pasadas ya sean diferentes o similares. (Weiss, 1994)

Como afirma Sierra “toda entrevista es un proceso dinámico multifuncional atravesado por el contexto social de una vida compleja y abierta continuamente a las transformaciones” (1998, p. 283). Por lo cual será de gran utilidad para profundizar en

aquellos puntos relevantes que surjan a partir del intercambio, permitiendo como se mencionó anteriormente, que en la interacción se construyan significados que probablemente no se tenían.

La entrevista es un excelente instrumento heurístico para combinar los enfoques prácticos, analíticos e interpretativos implícitos en todo proceso de comunicar. Se define como una conversación verbal entre dos o más seres humanos (entrevistador y entrevistado) para un propósito expreso (Sierra, 1998). Además que sería el único medio al que podríamos acceder a la experiencia del sujeto en psicoterapia, sobre todo a esa experiencia que ha sido diversa en momentos de su vida, espacios, personas y marcos de referencia de la acción terapéutica de su interlocutor.

Para Sierra (1998) la praxis investigativa a través de la entrevista no tiene reglas fijas sobre la forma de realizar las entrevistas ni procedimientos protocolarios, ya que es un ejercicio más o menos libre y contextualizado, sin embargo retomaremos algunas fases para la elaboración de una entrevista que se presentan a continuación.

Según Vela (2001) las fases que componen la entrevista cualitativa son:

- *Diseño de entrevista:* en este primer momento se elige el tipo de entrevista a emplear, los objetivos a alcanzar, los temas que se abordarán, las preguntas que se realizarán, los informantes, la forma de registro y el análisis que se empleará.

- *Inicio de la entrevista:* el entrevistador explica los propósitos de la entrevista, se asegura de que el entrevistado acepte y conozca el motivo de la entrevista e indaga sobre información general.
- *Rapport:* en esta fase se pretende lograr un entendimiento mutuo, evitando conceptos complejos y tecnicismos. Además de que el entrevistado se sienta comprendido y no juzgado.
- *Indagación sobre la información de interés:* una vez que se ha establecido el rapport, el entrevistado puede proporcionar la información de interés, por lo que el entrevistador deberá estar atento a todo lo que éste le comunica. Centrado primordialmente en la experiencia del sujeto donde recupera elementos vivenciales ligados a un contexto determinado.
- *Cierre de la entrevista:* es importante determinar el tiempo de duración de la entrevista, resumir brevemente lo que se abordó a lo largo de ella y agradecer por su participación al entrevistado.
- *Análisis:* una vez que se ha terminado la entrevista es momento de realizar el análisis de la información obtenida. La mayoría de los investigadores lo hacen siguiendo un enfoque inductivo, es decir, tratando de dar sentido al tema que se estudia sin imponer expectativas preexistentes.

Las características anteriores son elementos generales de la entrevista cualitativa y que no expresan en su totalidad las características de la entrevista fenomenológica. Sin embargo recupero algunos aspectos que caracterizan la entrevista fenomenológica desde el punto de vista de Dantas y Moreira (2009) y que sirven de colofón para las entrevistas realizadas.

Utilicé técnicas de escucha activa que forman parte del contexto en la producción de sentido, como lo son *la aclaración* sobre el hecho descrito, por la vía de la síntesis con la finalidad de confirmar o refutar la comprensión de lo expuesto; *la reiteración* señalando elementos relevantes, reproduciendo sus últimas palabras con el fin de que continúe o profundice sobre la reflexión; *de confrontación* señalando las contradicciones, lo que puede llevar a una mayor descripción o reelaboración de lo planteado.

De entre los distintos tipos de entrevista que existen se eligió la semiestructurada, en la cual “el entrevistador mantiene la conversación enfocada sobre un tema particular y le proporciona al informante el espacio y la libertad suficientes para definir el contenido de la discusión” (Vela, 2001, p. 77). Al igual que la entrevista estructurada, el entrevistador asume una posición directiva conduciendo la conversación hacia un área limitada o de interés. Pero a diferencia de la primera, en la entrevista semiestructurada las respuestas pueden ser más libres, lo que permite al entrevistado informar de una manera amplia sobre el tema de interés. En las entrevistas que realicé, tenía un interés particular por explorar y algunas preguntas guía, sin embargo en el momento de la entrevista se intencionó que la interacción fuera más como un diálogo fluido que diera la oportunidad de orientar la conversación sobre los puntos de interés. Este tipo de entrevista semiestructurada permitió profundizar más sobre algunos aspectos que resultaban interesantes en el momento de la entrevista, tanto para el entrevistado como para mi como entrevistador y que no necesariamente estaban planteados en el guión de la misma.

2.1.2 Instrumentos realizados y procedimientos

Para el diseño de la entrevista consideré en primer lugar la noción inicial de la recuperación de la experiencia de la persona sobre su proceso de psicoterapia y habrá que aclarar que hubo momentos en los que esto no se tuvo tan claro, sobre todo por la necesidad de clarificar la diferencia entre vivencia y experiencia y delimitar con mayor claridad el tipo de información que se iba a producir a partir de la forma de preguntar y de interactuar con las entrevistadas. Por lo que fue importante desarrollar algunos ensayos y diseños de entrevista que ayudaran a retomar el rumbo. Es decir, realicé dos entrevistas que me sirvieron de prueba y de aprendizaje antes de realizar las entrevistas definitivas.

Para la elaboración de la guía de entrevista se consideraron algunos aspectos que forman parte del proceso de psicoterapia y que han sido retomados por algunos autores que han trabajado la integración de las distintas psicoterapias a partir de la práctica profesional.

Se eligieron los siguientes aspectos a explorar dentro de la entrevista:

- a) *Motivo de consulta y primer contacto:* en este sentido se trata de recuperar los argumentos y lo que envuelve la decisión de tener una experiencia de psicoterapia y de cómo se elige al terapeuta.
- b) *Desarrollo de una sesión o conjunto de sesiones:* el propósito es que la persona describiera lo que sucedía en una sesión de psicoterapia y ver las caracterizaciones que hace de las pautas de interacción con el terapeuta.

- c) *Descripción del proceso*: que la persona pudiera describir en conjunto su experiencia de psicoterapia.
- d) *Relación con el o la Terapeuta*: el propósito era explorar los modos de interacción de cómo percibe al terapeuta y cómo se percibe a sí misma en relación al terapeuta.
- e) *Relación del proceso con su vida en otros campos y la noción de cambio*: cual está siendo ligada su experiencia de psicoterapia ligada a otros ámbitos de su vida cotidiana y a su proceso de cambio.

A partir de los rubros anteriores se diseñaron las siguientes preguntas guía o detonadoras:

- ¿Cuándo inició su proceso de psicoterapia?, ¿Cuál fue su motivo de consulta? ¿Cómo eligió a su terapeuta? ¿Cómo llegó a contactar al terapeuta? ¿Cada cuándo son o eran las sesiones de psicoterapia?
- ¿Qué pasa en una sesión de psicoterapia? ¿Puedes describir una sesión de psicoterapia?
- ¿Qué de lo que ocurre en la sesión te ha ayudado a cambiar? ¿Qué de lo que sucede fuera de la sesión te ha ayudado a cambiar?
- ¿Qué cambios percibes en tu vida diaria a partir de que estás en psicoterapia?
- ¿Cuál es tu experiencia en psicoterapia?

2.1.3 Características de los colaboradores.

En primer lugar procedí a la delimitación de los sujetos que en un primer momento pensé que fueran sujetos que hubieran estado en psicoterapia en un solo enfoque terapéutico, eligiendo tres distintos enfoques para hacer las comparaciones. Sin embargo, cuando tuve la primera entrevista resultó sumamente interesante, ya que la persona había pasado por distintas experiencias de psicoterapia, lo cual permitía que ella misma hiciera comparaciones e interpretaciones de lo que le sucedió en cada experiencia. Por tanto se procedió a contactar otras dos personas que cubrieran el perfil donde hubieran tenido varios procesos de psicoterapia y con terapeutas de distintos enfoques. Para el contacto y selección de las personas utilicé la técnica de *bola de nieve* descrita anteriormente.

Las tres personas contactadas fueron mujeres una de ellas entre 20 y 25 años y las otras dos entre 50 y 55 años de edad. A dos de ellas se les entrevistó en su espacio de trabajo y el caso de una de ellas fue en su casa. Una de las entrevistas que se desarrolló en el espacio de trabajo, fue en un lugar en el que había de por medio una mesa y el lugar no favoreció, ya que la entrevista se interrumpió en más de una ocasión porque alguno de los compañeros del trabajo de la persona entrevistada tenía que ingresar al espacio a sacar algunas cosas.

Previo al desarrollo de la entrevista, solicité el tiempo promedio de la entrevista de entre 45 minutos y 1 hora, así como la autorización para audio grabar la entrevista que sería transcrita y utilizada para fines educativos y de investigación. También advertí que se haría el cambio de nombres y elementos contextuales que llevaran a la identificación de

ellas y las personas mencionadas en las entrevistas. Posteriormente les hice llegar una carta donde quedan por escrito los puntos anteriores y que se puede consultar en el anexo 5.

2.2 Pasos para el análisis y presentación de resultados.

En este apartado se presenta la forma en cómo se llevó a cabo el análisis de las entrevistas. En el análisis consideré algunos de los procesos que recuperaba de la metodología utilizada por Giorgi y Gallegos (2005) y que ya describí en apartados anteriores, como son la reducción de los datos, una presentación que permite realizar un mejor análisis y finalmente la etapa de conclusiones que constituye el último capítulo.

Para la presentación de los datos partí de la relectura de las entrevistas tratando de recuperar los elementos que surgían con mayor interés o que se describían con mayor detalle y que apelaban a la propia experiencia. Identifiqué núcleos de información que estaban siendo descritos por las personas entrevistadas. Lo que permitió agrupar la información y lograr la reducción de los datos. A continuación presento las siguientes categorías que surgieron del primer análisis:

- A. Estado o situaciones que conducen a la terapia
- B. Elección del terapeuta
- C. Lo que esperan del terapeuta
- D. Relación con el terapeuta: rol, persona, ligada al cambio
- E. Cambios o logros en la terapia (en su caso, el no cambio)
- F. Cierre o terminación de la terapia

Las categorías antes señaladas, si bien, conforman los tópicos sobresalientes en las lecturas de las entrevistas, tienen correlación con el diseño de la investigación y el instrumento de entrevista, en otras palabras las categorías que se recuperaron de la lectura de las entrevistas coincide con los tópicos de interés que se presentaron al inicio y que guiaron las entrevistas. A partir de cada categoría se encuentran distintos contextos y puntos de partida para definirla y es lo que queremos recuperar en esta parte del proceso.

Para terminar con la sistematización de la información, las entrevistas las dividí en apartados a los cuales les asigné una clave que consiste en el número de entrevista con dos dígitos: 01, 02 y 03, y el número secuenciado del párrafo lo que permite no perder de vista la secuencia de la información: 01, 02 ...17, 18, 122, 123, etc. de tal manera que cada cita contiene la letra “E” de entrevista y su número v.gr.: E0289, en este caso indica que se trata de la entrevista 2 el párrafo 89, lo anterior nos permite de ser necesario recurrir al contexto de la frase. Cada categoría tiene una letra mayúscula de la “A” a la “F” que permite referenciar y señalar que en el párrafo se encuentra lo relativo a la categoría. Una vez terminada esta parte del análisis llevé a cabo el ensamble organizado y reducido de la información, presenté y separé el texto que se puede revisar en el anexo 4

Una vez realizada esta separación hice una siguiente relectura, señalando las partes del párrafo que hablan de la categoría que está siendo analizada. Rescatando los patrones, los aspectos relevantes que sugieren una reflexión en sí mismos. Ahora presentaré la información resaltando los aspectos importantes de la categoría y que ayudan a comprender las descripciones hechas por los informantes. En cada categoría

presento los extractos o viñetas de los tres informantes siempre respetando el orden de los mismos, es decir E01, E02 y E03.

3. Análisis y resultados:

A continuación presento el análisis de las entrevistas por categoría, en cada inciso presento en cursiva los aspectos que quiero resaltar en las viñetas, como una manera de hacer énfasis en los aspectos reflexivos de las entrevistas analizadas.

A. Estado o situaciones que conducen a la terapia:

En este apartado recupero algunos aspectos que condujeron a las entrevistadas a iniciar un proceso de psicoterapia. Es importante señalar que al hablar de estado o situaciones, nos remite específicamente a las experiencias de las entrevistadas, y no a una justificación razonada o elaborada con toda la claridad.

En primer lugar puedo rescatar *situaciones de vida* referidas a un *hecho concreto* que representan un *desajuste en su vida cotidiana* o que generan *síntomas desagradables* para la persona:

- “... el duelo por la muerte de mi madre... de manera particular a mí por haber quedado de hermana mayor, era una situación muy compleja para mí, muy difícil, dolorosa y de verme de repente con un paquete...” (E0122),
- “...Por un momento difícil que estaba pasando...” (E0210),
- “... rompí con una pareja y me deprimí muchísimo” (E0218)

- “... con ella fui porque, ay estaba recién casada y tenía un hijito yo, entonces como que se me hacía muy pesado toda la responsabilidad de trabajar, de estar casada... atender a mi hijo ay se me hacía que eran muchas cosas” (E0346)

Hasta aquí se refieren sucesos muy concretos ligados a un tiempo determinado que implican un antes y un después que marca diferencias ya sea en la dinámica familiar, en los sentimientos y sensaciones que se experimentan, en las nuevas realidades de vida que se tienen que enfrentar a partir del acontecimiento detonador.

Sin embargo hay *situaciones o hechos que refieren un continuum*, es decir, no se identifica con claridad un hecho concreto que detona ciertas prácticas o situaciones, sin embargo, forman parte de las situaciones de vida que llevan a tomar la decisión de ir a terapia.

- “...tuve dos accidentes automovilísticos por completo descuido porque no fue nada relacionado con alcohol, este los dos choques eran en la mañana cuando iba hacia el trabajo y pues completamente descontextualizados de un ambiente de fiesta pues, y realmente era descuido distracción, depresión.” (E0234)
- “... me peleaba mucho, discutía mucho con el papá de mis hijos y tenía en ese momento cuántos? Ahh tenía tres hijos y me acuerdo que discutía mucho con él y decidí ir a terapia” (E0362)

Hay momentos en que se describen situaciones de vida pero de una manera más elaborada, es decir, no describen un suceso concreto, podríamos decir que hacen una *abstracción o elaboración* de aquellas situaciones que refiere como un *estado de ánimo o un síntoma* que justifica la búsqueda de un terapeuta.

- “...verme en situaciones de conflicto, con un sentimientos de malestar” (E0112)
- “... el duelo por la ausencia de mi mamá...” (E0122)
- “... también había cuestiones que me causaban malestar, y bueno este malestar ya sé de dónde viene estoy repitiendo patrones que no quiero repetir”. (E0157)

- “... porque estaba muy deprimida y me canalizaron a una terapia grupal ... por un momento difícil que estaba pasando...” (E0210)
- “... soy muy propensa a los accidentes... llegamos a la conclusión de que era por falta de cuidado y falta de atención pues en lo que yo hacía por la misma depresión...” (E0216)
- “... no dejaba de llorar todo el tiempo lloraba con razón o sin razón era súper irritable y si no estaba llorando estaba enojada conmigo, con el resto de las personas era incapaz de mantener las relaciones de trabajo en equipo o indirectas vivía muy aislada y dormía todo el tiempo que podía, llegaba tarde a trabajar porque no me levantaba, trabajaba en piloto automático y con el menor contacto con la gente que podía, llegaba a casa y me dormía toda la tarde y dormía toda la noche y cuando no estaba dormida estaba llorando”. (E0220)
- “...me empezaba a sentir bastante super exageradamente mal, deprimida...” (E03106)

Otra de las situaciones que se mencionan en la decisión de ir a terapia es lo que yo llamaría, *toma de decisiones o resoluciones de dudas existenciales* que refieren al ¿qué quiero?, ¿para qué estoy aquí? Y otras preguntas que prefiero citar directamente de las entrevistas:

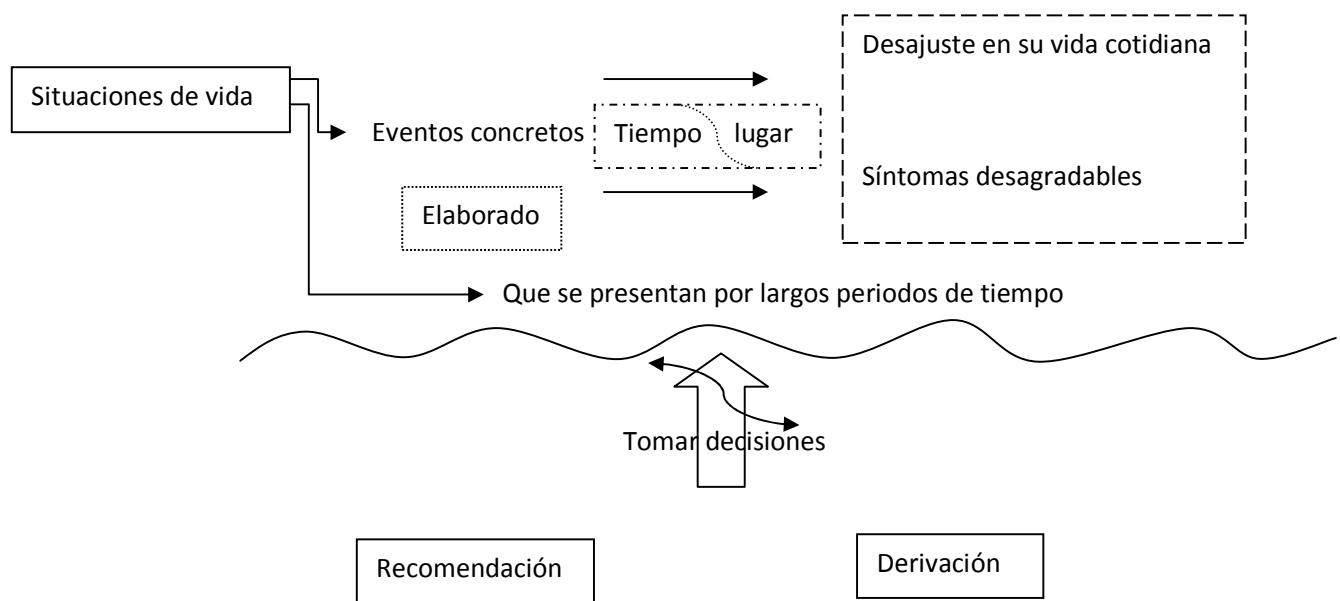
- “...darme cuenta de mi misma y qué quiero y cuáles son como a lo mejor los caminos que puedo tener para ir viendo cómo me quiero conducir o cómo entender además lo que está sucediendo y cómo lo puedo ir resolviendo de la forma mejor yo creo que es eso básicamente por lo que yo he ido a terapia...” (E0112)
- “...de verme no sé de repente con un paquete, que dices qué cómo qué me toca y qué no me toca...” (E0122)
- “...cuando acabo la carrera cuando terminé la carrera dije y ahora qué voy a hacer con mi vida, sí tenía el trabajo...” (E0218)
- “... qué hago con esto que siento dónde lo pongo, dónde lo registro, no? no crees? Dónde lo guardo? O qué hago con él, sencillamente”.(E03111)

Así mismo hay varias referencias de que aquello que lleva a las personas a terapia es *la recomendación* y *la derivación*, en este caso es un tercero que invita, pide o exige asistir a terapia.

- “Por un momento difícil que estaba pasando pues me dijeron: ve con ella ve con ella ve con ella, y era creo que yo todavía era menor de edad y sí ve con ella...” (E0210)
- “...yo ni siquiera sabía que estaba deprimida entonces este el psiquiatra me dice bueno este vamos a hacer, vamos a llevar un trabajo paralelo de fármacos con terapia y tengo cuatro años así.” (E0216)
- “... y entonces decidí ir a terapia, una amiga muy querida me lo recomendó...” (E0362)
- “...estuve yendo con psiquiatras y con este último con el que estoy yendo me mandó con una psicóloga muy linda que se llama Mary...” (E03106)
- “Rosita me recomendó un psicólogo de la Universidad que es de la gestalt a ver si por ser hombre jajaja mi experiencia es diferente”. (E03111)

Hasta aquí presento los elementos que fueron descritos como los estados o situaciones que conducen a la terapia, en algunos casos, como se evidenció previamente, por una decisión y opción personal, en otras como una obligación o recomendación que surge a partir de un suceso concreto, un estado de ánimo, entre otras diferencias que fueron mencionadas con anterioridad.

El siguiente cuadro trata de representar los elementos señalados en este análisis, las situaciones de vida se dividen en eventos concretos y en aquellos que transcurren por largos periodos de tiempo. Los eventos concretos refieren a un tiempo y un lugar determinado y que tienen consecuentemente un desajuste o síntomas desagradables. Pero también hay momentos en los que se describen situaciones más elaboradas como se ha descrito en párrafos anteriores. Finalmente se señalan otros tres aspectos en la parte inferior del esquema, que son la toma de decisiones, la recomendación y la derivación.



B. Elección del terapeuta

La elección del terapeuta tiene algunas variantes que se sustentan de distinta manera. Algunas de ellas parten del estado o situaciones que conducen a la terapia que incluso ya se habían señalado en el apartado anterior, pero otro aspecto mencionado previamente, es que una situación que conducía a la terapia era la recomendación o exigencia de otro que no es el consultante. Pero en este apartado lo que se resalta es ¿Cómo son esas recomendaciones?, ¿Quién recomienda o solicita esa recomendación? Y que finalmente contribuye a la elección, no solo de ir a terapia, sino de ir con determinada persona o terapeutas de un enfoque determinado. En algunos casos está presente la relación previa con el terapeuta y en otros la casualidad o la circunstancia.

La *recomendación* hecha por alguien o la *derivación* del psiquiatra con el terapeuta es algo que sobresale entre los aspectos que influyen para la elección del *terapeuta* o bien en la *elección del enfoque terapéutico*.

Las recomendaciones que hacen las amigas o los familiares de algún terapeuta o en ocasiones de algún enfoque en concreto y cómo algo que aparece como una constante en este momento en el que hablan de la elección del terapeuta en la mayoría de los casos hay una sentencia sobre si le fue bien o no a la persona en su experiencia de psicoterapia. De manera que la recomendación no garantiza que se convierta en una buena experiencia para la persona, pero la recomendación sí tuvo un gran peso en la decisión de ir terapia y específicamente con el o la psicoterapeuta sugerida. Lo mismo sucede en el caso de las derivaciones por parte del psiquiatra. Veamos las referencias a la reflexión anterior.

- “...una de mis hermanas empieza a con todo el rollo del estudio psicoanalítico, su marido también, tenemos una vida muy hermanosa (sic) y muy cercana y ante mis situaciones pues ellos me sugieren que vaya a psicoanálisis y yo ya en ese momento también muy aceptante (sic) de decir pues sí ya hay que entrarle a otro rollo...” (E0144),
- “... me lo habían recomendado muchísimo y una gente muy querida y de mucha confianza para mí, y que además seguramente es una persona muy solicitada y que seguramente por la recomendación se atrevió a darme un espacio porque estaba muy muy demandado el hombre y curiosamente no emboné con nada...” (E0168),
- “...una amiga muy querida me lo recomendó...” (E0362),
- “...fui con otra psicóloga de la gestalt que me habían recomendado y duré con ella como unos tres meses, muy linda también, se llamaba Lolis,...” (E0396)
- “...Rosita me recomendó un psicólogo de la Universidad que es de la gestalt a ver si por ser hombre jajaja mi experiencia es diferente.” (E03111)
- “...yo ni siquiera sabía que estaba deprimida entonces este el psiquiatra me dice bueno este vamos a hacer, vamos a llevar un trabajo paralelo de fármacos con terapia y tengo cuatro años así,...” (E0216)
- “... estuve yendo con psiquiatras y con este último con el que estoy yendo me mandó con una psicóloga muy linda que se llama Mary pero ya no regresé con Mary,...” (E03106)

La relación interpersonal o el conocimiento previo de la persona es algo que también se menciona como un elemento que contribuye a la *elección del terapeuta* en el caso de la entrevistada 01 y la entrevistada 03 como se observa en las viñetas anteriores.

El conocimiento previo del terapeuta pone en un inicio ciertas ventajas de seguridad que permiten establecer el vínculo, pero por otro lado representa algunos retos y riesgos que son considerados por las mismas entrevistadas pero que abordaré más adelante cuando se plantee el tema de la relación con el terapeuta, por ahora lo que interesa es evidenciar cómo el conocimiento previo del consultante y del terapeuta o del enfoque contribuyen a la elección de ir a terapia y del terapeuta mismo. Aquí algunas referencias:

- “...y voy a terapia Rogeriana con Jesús Pérez que en su momento bueno yo estaba teniendo mucho contacto con él, él estaba de director de la ... no ya no estaba... era director de la escuela de psicología de la Universidad nos conocíamos por muchas relaciones de mis hermanos, mi familia también muy relacionada siempre con la Universidad, siempre nos quisimos mucho entonces bueno pues una persona a la cual yo le tenía mucha confianza y estuve yendo a terapia con él, meses nada más no fue un periodo prolongado...” (E0120)
- “Y (rie) conozco a esta persona ya hace varios años, qué será hace como 10 años 8 años y empiezo a ir con ella de una manera muy sabrosa,...” (E0157)
- “Era el único psicólogo que conocía y me lo presentaron en una reunión y dije pues este.” (E0325)
- “Y luego a pues ya estuve en la Gestalt y luego pues ya estando en la Gestalt fui con una de mis maestras a terapia se llamaba Claudia...” (E0388)
- “...además sí he de decirte qué yo terminé muy insatisfecha de la maestría en desarrollo humano, eh me pareció finalmente que fue un enfoque que después de un ratito ya no me dio nada, me pareció así como muy trunca muy pobre y de ahí yo me empecé a criticar mucho el rollo Rogeriano, mucho, no por Jesús, sino por mi experiencia como estudiante en donde me parecía que el enfoque era como muy limitado, esto obviamente, también ha pasado muchos años y sé que es algo que seguramente ha evolucionado.” (E0144)

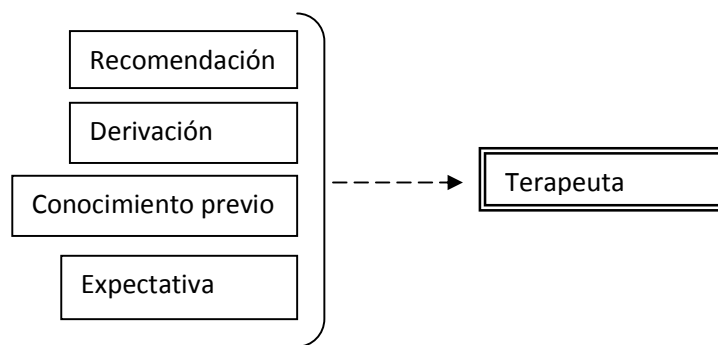
- “... ahh aparte de eso era recomendada y conocía a mi mamá como es genetista, de repente tiene niños con problemas de aprendizaje y pues ella los deriva con su amiga y su amiga los derivaba con ella y así sabía que era muy profesional mi mamá y eso hacía que dejara claro que era muuuy profesional que era lo que yo estaba buscando...” (E0294)

Finalmente destaco que a través de la experiencia acumulada con distintos terapeutas o psiquiatras se identifican rasgos de los enfoques terapéuticos o de las expectativas que se tienen al ir a terapia y que contribuyen a la elección del terapeuta. En la siguiente categoría presento aspectos relativos a *lo que esperan de la psicoterapia*, pero aquí se hace hincapié en cómo esa *expectativa contribuye a la elección*.

- “... mi última experiencia, retomo esto de la onda Gestalt porque ya así como a lo mejor con un poquito más conocimiento de los enfoques terapéuticos, me parecía que el enfoque Gestalt era muy de esto del ayudar a cerrar, de hecho creo que eso significa cerrar o círculos, algo así, en donde me parece que tiene un abordaje muy integrado de sí reconocer como toda la parte racional, pero al mismo tiempo como también darle mucho lugar al sentimiento y cómo ir acomodando la parte emocional que para mi gusto era lo que me estaba faltando, como si me hubiera visto primero muy trabajada por el lado afectivo y luego muy trabajado por el lado racional y me hacía falta la integración de ambas cosas...” (E0156)
- “...me doy cuenta que hay técnicas muy diferentes y que a lo mejor también depende del momento en el que estés y el asunto que estás trabajando qué te puede venir y qué no, yo creo que no hay nada que tenga que ser es que siempre es así mmm yo creo que no y también tiene que ver con la actitud de la persona, yo sí creo que esa parte es muy importante ¿Cómo se construye la relación?.” (E0172)
- “... busqué un mejor, la siguiente vez que fui a terapia busqué una persona más profesional y mucho más científica es muy probable que por eso haya terminado yo en el psicoanálisis en algo mucho más rígido y con horarios súper establecidos porque es mucho más cuadrado el psicoanálisis...” (E0228)
- “...pero creo que según como te acomodes y lo que vayas necesitando tal vez si ahorita yo necesitara estructura y cosas muy específicas pues sabría con quién ir y qué pedir.” (E0272)
- “...es que mi actual terapeuta es especialista y se dedica a prevención de adicciones y eso hace que sea mucho más fácil hablar las cosas y es muy abierta y eso para mí es muy cómodo porque no necesito reprimirme yo...” (E0284)

En esta última viñeta no está hablando de la elección del terapeuta directamente, pero sí se puede inferir que la especialización que tiene el terapeuta en un área de la psicoterapia le ha permitido ‘hablar las cosas’ y tener la sensación de que es muy abierta y no tener que reprimirse.

Por último, presento un esquema que refleja algunos elementos que se describen anteriormente en relación a la elección del terapeuta. Las palabras que se encuentran del lado izquierdo y con un recuadro simple manifiestan los elementos que contribuyen a la elección del terapeuta.



C. Lo que esperan del terapeuta

Lo interesante de este apartado es que de alguna manera se recuperan las expectativas sobre el terapeuta y la terapia. No siempre se expresan de manera explícita dichas expectativas, pero sí implícitamente al referir que lo que sucede en la psicoterapia no es lo que esperaban, la acción o actitud del terapeuta no es lo que se espera y esto puede contribuir o no a la continuidad y logros en la psicoterapia.

En relación a las viñetas siguientes se rescata la postura en la que pone al terapeuta como *“alguien” que eche la mano, que “ayude”* a una serie de elementos como *‘entender lo que me está pasando’, ‘darme cuenta de mi misma y qué quiero’, la toma de decisiones, ‘entender lo que me está sucediendo y cómo resolverlo’, ‘¿darme cuenta quién soy?’*, a trabajar en la psicoterapia. Al referirse a la psicoterapia menciona que es un proceso de ayuda que ha permitido cubrir las expectativas planteadas.

- “...qué hacer ante ‘X’ o ‘Y’ situación y si de decir bueno pues alguien que me eche la mano como para que me ayude a entender que es lo que me está pasando, darse cuenta de mi misma y qué quiero y cuáles son como a lo mejor los caminos que puedo tener para ir viendo cómo me quiero conducir o cómo entender además lo que está sucediendo y cómo lo puedo ir resolviendo de la forma mejor yo creo que es eso básicamente por lo que yo he ido a terapia, como algo que me causa malestar, que no sé qué hacer y buscar entenderme y encontrar elementos finalmente pues para tomar decisiones de qué es lo que quiero hacer ante esas situaciones, no?” (E0112)
- “...porque sí lo reconozco para mí son procesos de ayuda y así fue y te digo mi la experiencia es fundamentalmente el a la luz del análisis darse cuenta de quién soy, ahora lo que siento que ahora me pasó con mi experiencia en el análisis y que es un poco mi reclamo más más no sé, esto tiene que pasar por varias cosas, es que en muchos momentos es como si no hubiera podido manejar mi ámbito afectivo era llevarlo todo como al terreno de la razón y no y sí es un elemento en el entendimiento muy importante, pero como si no hubiera resuelto varias cosas de naturaleza afectiva y a diferencia de los otros procesos, no era este sentimiento de sentirme acompañada y acogida pues, no?, ni aceptada no, eso no pasaba por ahí por ningún motivo, era todo, era analizar, analizar qué pasó y a dónde te remite y a qué de tu historia y qué pasó en esa historia y de qué te das cuenta y cómo sucedió y ahora qué tiene que ver, así todo a la luz de la razón...” (E0146)

Al hablar de lo que no les gusta expresan de alguna manera lo que esperan de la psicoterapia y a continuación recupero viñetas en las que expresan cierto descontento, insatisfacción por el modo de trabajo, que denota creencias y prácticas del terapeuta contrarias a las expectativas y/o creencias de la consultante, ya que ella espera explicaciones más ‘científicas’, que independientemente de lo que ella haya querido decir

con ese término ya que no lo aclaré en la entrevista. queda claro que esperaba otro tipo de argumentaciones y expresiones que se contraponían con lo que hacía y expresaba el terapeuta, en términos de creencias y prácticas.

- “Que no me gustara pues mmm era como muy hippie llegaba y se quitaba los zapatos te pedía que fueras así con colores claritos y te daba flores de bach y era pues muy, muy hacia, inclinado hacia lo esotérico y eso tampoco me gustaba mucho porque soy creyente de la ciencia.” (E0224)
- “Pues sí es como con incienso y hablar de vidas pasadas y este como de karma y todo eso que no me parece que sea, pues que sea una explicación para lo que sucede en tu vida, no no creo en eso, y dice es que a lo mejor en tu vida pasada tuviste esto o aquello pero eso no funciona, funciona trabajar, trabajar contigo o por ti, no creer que hiciste algún daño hace mil ocho mil años si ni siquiera eras tú, de eso no me gustaba y que solucionara todo con gotas pues tampoco como que no, no me parecía, no me parecía... cientifista (sic)” (E0226)

Uno de los aspectos a recuperar en las expresiones de las siguientes viñetas es la *necesidad de seguridades en términos estructura*, de “*profesionalismo*” la necesidad de *confidencialidad* que había sido violentada. Pero también recupero y resalto cómo la necesidad está ligada a un momento determinado y a un contexto y que la misma consultante reconoce que no siempre se puede necesitar lo mismo. Por tanto la confidencialidad si bien puede ser parte del ejercicio ético y profesional del terapeuta también puede responder a una necesidad de la persona en un momento determinado.

- “Y pues ya empiezo ir a psicoanálisis y pos empiezo a tener una estructura y empiezo a respetar horarios porque ni siquiera respetaba el horario de mi trabajo y empiezo a tener como estructura...” (E0235), “Y pues sí me dio mucha estructura y me hizo esto tanto como reconocer que su trabajo debía ser pagado porque era un trabajo y al mismo tiempo que mi trabajo tenía que ser remunerado porque también era mi tiempo...”, (E0243) “...pero creo que según como te acomodes y lo que vayas necesitando tal vez si ahorita yo necesitara estructura y cosas muy específicas pues sabría con quién ir y qué pedir.” (E0272)

- “ahh aparte de eso era recomendada y conocía a mi mamá como es genetista, de repente tiene niños con problemas de aprendizaje y pues ella los deriva con su amiga y su amiga los derivaba con ella y así sabía que era muy profesional mi mamá y eso hacía que dejara claro que era muuuy profesional que era lo que yo estaba buscando, alguien que jamás fuera a cometer una indiscreción,.” (E0294)

Lo que la entrevistada 03 espera del rol del terapeuta es que tendría que ayudar a que la persona se dé cuenta cómo actuaba y que el terapeuta no sea quien ‘dice’, tal como vemos en la siguiente viñeta.

- “Él me las decía fíjate, este cómo actuaba yo, entonces pues no, ahí ya no me gustó, ahorita, yo tenía que haberme dado cuenta, no él decirme” (E0366)

En la siguiente viñeta destaco la inconformidad por escuchar que algo que la entrevistada está sintiendo o viviendo es normal y que finalmente espera que le digan qué hacer con aquello que siente, es decir no basta con saber que algo es normal.

- “Ora (sic) el hecho de que me digan que yo cuando siento algo que me digan es normal o es lo más usual, pues eso no me saca de ningún apuro, yo sé que es normal, que es lo más usual, qué hago con esto que siento dónde lo pongo, dónde lo registro, no? no crees? Dónde lo guardo? O qué hago con él, sencillamente.” (E03111)
- “Pues sí hablarlo más y ella como psicóloga a ver qué me dice al respecto que tengo que hacer, qué es lo que ve ella en este asunto que no veo yo, no?, porque dicen que para eso es la terapia, para hacer consciente lo inconsciente no?” (E03115)
- “...y luego ya seguí yendo con él a platicar y todo y este porque quería adelgazar ...” (E03133)

Aquí algunas expectativa infiero a partir de las descripciones siguientes, y es la *necesidad de ser escuchada, de ser atendida, sentir que al otro le importa lo que a la persona le pasa* y que no se dedique nomás erradicar el síntoma.

- “...el nada más se dedicó a preguntarme mi historia clínica ¿Cómo está? ¿A qué se dedica? ¿Dónde vive? ¿con quién vive? Y yo le dije todo lo que sentía, siento esto y siento lo otro, ya me dicen que

estaba deprimida y me dio un medicamento que no recuerdo cómo se llama, pero no hablaba nada, sabes lo que es eso, vieras qué horrible, o sea yo esperaba que me dijera algo.” (E03133)

- “...aquí las consultas duraban entre tres y cinco minutos, cómo está, qué siente, tomaba el faxtil, rivotril y la última vez que fui con él, fíjate lo que me dijo, tampoco no me decía nada de nada, es más, no le conocía la voz, me dijo que él ya no podía hacer nada por mí, dado mi estado deprimido y él no podía hacer nada por mí, no pues ya no regresé y también me lo recomendaron como una maravilla de que de lo más humano... y sentí que no encontraba respuesta, ni en psiquiatras ni en psicólogos, y entonces me recomendaban a otro psicotic psiquiatra y no quería ir... (aplaudiva) un aplauso a mi psiquiatra, ahh todo lo contrario, voy a las sesiones con él y dura la sesión una hora y cuarto, le conozco la voz, tiene una memoria excelente, de una sesión a otra me pregunta, perfectamente bien todo lo que yo en la otra sesión le platiqué, nono todo me pregunta, ¿cómo está durmiendo señora? ¿cómo está comiendo? ¿cómo se siente con respecto a la tristeza? ¿cómo se siente con respecto a la ansiedad? ¿Qué ha pasado con esto? Bueno no se le va un detalle, estoy gratamente impresionada con él.” (E03137)

Vemos en esta última viñeta cómo la persona describe su primer experiencia que no responde a lo que esperaba cuando decide acudir a la consulta con su psiquiatra y cómo lo más importante para ella o lo que más valora de su experiencia positiva tiene que ver con la dedicación del tiempo hacia su persona, el interés por dar seguimiento a los problemas que ella planteó previamente.

Como podemos ver lo que se espera de la terapia tiene múltiples expresiones y son de distinta índole. Algunas expectativas las podemos inferir a partir de la vivencia del cumplimiento o no de aquello que sucede en la psicoterapia. Enuncio a continuación algunas de las expectativas recuperadas:

- ‘Alguien’ que eche la mano
- Que ayude a entender lo que me pasa
- Que ayude a darme cuenta de quién soy y qué quiero

- Que ayude a la toma de decisiones
- Que ayude a entender lo que me está sucediendo
- Que ayude a resolver
- Alguien que da 'explicaciones más científicas'
- Alguien con estructura
- Alguien confiable
- Alguien profesional
- Alguien que escucha
- Alguien a quien le importa la persona y lo que le pasa
- No solo le preocupa erradicar el síntoma
- Alguien que dedica su tiempo a la persona

D. Relación con el terapeuta: rol, persona, ligada al cambio

En la relación con el terapeuta identifiqué elementos que ayudan a comprender la función, roles, tareas que se ponen de manifiesto en las entrevistas, en algunas ocasiones se presentan como lo que debería hacer el terapeuta o en otras desde lo que sucedía en la relación antes, durante y después del proceso de terapia, pero planteadas como un deber ser, pero hay otros rasgos de la relación que se ponen de manifiesto en las entrevistas como son las relaciones de afecto, vínculo y transferencia que finalmente logran identificar cómo: momentos de la relación han facilitado o dificultado el proceso de psicoterapia .

Podemos ver cómo existe *una relación previa que después se transforma* en una *relación terapéutica* y que a la consultante le *ayuda para iniciar* el proceso terapéutico.

- “En la segunda ocasión era otro problema distinto y voy a terapia Rogeriana con Jesús Pérez que en su momento bueno yo estaba teniendo mucho contacto con él, él estaba de director de la ... no ya no estaba... era director de la escuela de psicología de la Universidad nos conocíamos por muchas relaciones de mis hermanos, mi familia también muy relacionada siempre con la Universidad...” (E0120)

La misma consultante refiere en la siguiente viñeta que tiene la experiencia de “sentirse ayudada y haber encontrado un manejo para la situación y sentirse mejor” pero a la vez refiere los *sentimientos que tiene hacia la persona como es el aprecio y la confianza*.

- “... yo me dejaba conducir completamente por el terapeuta una persona a la que aprecio y le tengo muchísima confianza...” (E0117)
- “Lo recuerdo como una persona a la que aprecio mucho y que sí me brindó elementos este y si me dio herramientas para en ese momento trabajar lo que yo quería trabajar y lograme sentir mejor...” (E0119)

Resalto, en la siguiente viñeta, cómo la consultante reconoce *que el cariño es mutuo* y que esto va ligado a la confianza. Así mismo, refiere más adelante otras expresiones de *sentirse muy querida y aceptada por su terapeuta y que además responde a una necesidad del momento*.

- “...siempre nos quisimos mucho entonces bueno pues una persona a la cual yo le tenía mucha confianza y estuve yendo a terapia con él, meses nada más no fue un periodo prolongado...” (E0120)
- “...ahí me quedo con el enfoque Rogeriano con una experiencia que recupero ahorita de haberme sentido muy acompañada muy entendida aceptada querida acogida tal vez.” (E0120)
- “... bueno yo a Jesús lo quiero muchísimo y me sentía totalmente segura con él, entonces este...” (E0128)

- “De mi propia sensación de un grandísimo cariño confianza, llegaba y me soltaba, un espacio de estoy segurísima. (E0130)
- “...mi proceso terapéutico con Jesús vamos está marcadísima por el afecto por la dependencia, por la protección, que en su momento eso debió ser muy saludable para mí porque era lo que necesitaba,...” (E0138)
- “...por supuesto era muy mi amigo y si no nos vemos es porque está lejísimos, digo no lejísimos simplemente ya no está en Guadalajara, pero era yo creo como muy así y era una relación que me devolvía mucho afecto.” (E0140)
- “Una relación muy afectuosa, muy afectuosa, (rie).... porque era una relación indiscutiblemente muy sabrosa pues, pero para mí era como muy importante mantenerme en el terreno de lo terapéutico en medio del gran afecto que había ya entre las dos porque nos conocíamos desde hace muchos años, ella unos años mayor que yo, no muchos, este entonces como que yo creo que había muchas afinidades con mucho entendimiento también, este y sí me daba cuenta de que me quería mucho y yo también a ella...” (E0160)

La descripción en *el cambio de la interacción provocada por el clima y por el hecho de tomar té* durante la sesión hace que exista a la vez una *sensación grata* de aquellos momentos en los que *pudo platicar con su terapeuta como ‘dos grandes amigas’* como se puede ver en la siguiente viñeta.

- “Este... cuando hacía frío me decía quieres un té y yo sí y ya traía la tetera y tomábamos te mientras platicábamos como si fuéramos dos amigas de toda la vida.” (E0266) – “¿Y eso cambiaba la forma de llevar la sesión?”- “A mí me relajaba era como menos no sé ella siempre era igual pero yo la sentía menos doctora no sé menos como sí menos doctora y me sentía más relajada como con menos estructura que curiosamente era lo que me molestaba de la terapeuta anterior que carecía como de ese rigor.” (E0268)

A continuación hay múltiples referencias de cómo las terapeutas eran muy benévolas con la entrevistada y que había una *relación recíproca* de “nos caíamos muy bien” e igual esto contribuía a la confianza, ‘platicaba a gusto’ y guarda un grato recuerdo de su terapeuta.

- “...ha sido muy grata mi experiencia con ellas fíjate, al contrario fíjate qué me decían que ellas se daban cuenta de que conmigo eran muy benévolas, dos me llegaron a decir, que ellas también al

darse cuenta pues mi proceso y la relación que teníamos decían que se daban cuenta de que conmigo eran muy benévolas.” (E0342)

- “O sea que eran muy lindas, muy suavecitas por lo bien que yo les caía.” (E0344)
- “Ahh ella era la que le decía que era muy benévola conmigo, nos caímos muy bien, platicaba yo muy a gusto con ella, le tenía mucha confianza, hasta la fecha una excelente imagen de ella.” (E0350)

En la siguiente viñeta podemos ver *cómo hay un sentimiento de afecto más allá de la amistad, de caerse bien y la consultante expresa lo enamorada* que está de su psiquiatra y a la pregunta explícita de “Crees que este haberte enamorado de tu terapeuta esté de alguna manera ayudando en tu proceso de sentirte mejor” (E03200) Ella responde “La verdad sí, ahorita que me estás haciendo esta pregunta, yo creo que ha influido muchisisisísimo (sic) a que me sienta mejor, no hay como tener una nueva ilusión, pero qué ilusión qué barbaridad, eh! ... has de cuenta que es un árbol de navidad con muchas esferas, con muchos colores, adornos y sí si me ha ayudado mucho porque me siento muy entusiasmada, ilusionada, aunque yo también me, dentro de mi locura particular, pongo mis piecitos en la tierra y digo pues esto nunca va a ser porque él es psiquiatra y yo soy la paciente y además para mi desgracia le sobra la ética profesional”. (E03201) De lo anterior podemos identificar cómo la relación ha contribuido a lograr un bienestar y una sensación de bienestar que se traduce en una nueva ilusión, que tiene expresiones que contribuyen al entusiasmo sin perder de vista que es algo que no podrá suceder, y que ya en otras viñetas lo hemos podido recuperar.

- “Me da pena decírtelo, pero me siento, fíjate bien, profunda completa plena total locamente enamorada de mi psiquiatra así como loca, siento que me desbordo de alegría, un placer que me da nomás de verlo, un gusto, siento que los ojos se me ponen como los de Homero Simpson, enormes, enormes, que el color de mi piel me cambia, que me pongo colorada, me tiemblan las manos, hay siento que todas las mariposas monarcas están en mi estómago, no una pinche mariposa, todas las monarcas, no sé qué hacer.” (E03163)

A continuación presento otra viñeta en la que se pone de manifiesto que la relación no contribuye a tener ciertos logros en el proceso de terapia y que en algunos

casos se narran fragmentos de interacción. En otras se cuestiona directamente la relación con el terapeuta dada *la confusión en los roles*, ‘era mi amigo o mi terapeuta’, ‘era mi madre, mi amiga o mi terapeuta’ teniendo quizá otros referentes o experiencias de terapia que le permite cuestionarse los modos de interacción.

- “Mira más bien ahora al paso del tiempo, no es que en ese momento haya sucedido pero ahora al pasó el tiempo, me hago como algunos cuestionamientos y seguramente también luego como muy filtrada como por la experiencia psicoanalítica este ¿qué cómo establecer una relación sana con el terapeuta?, en términos de que no se haga una relación como medio de dependencia, por ejemplo yo ahorita como me veo en mi proceso terapéutico con Jesús vamos está marcadísima por el afecto por la dependencia, por la protección, que en su momento eso debió ser muy saludable para mí porque era lo que necesitaba, pero ahí yo lo podría enmarcar ahí como muy de otra manera, sé que los Rogerianos no lo ven así, yo sí vería a dónde poner aquí como el límite en este sentido con el terapeuta en que deje ser una relación de amistad y de afecto a una relación terapéutica, no sé si me explique y en dónde está la réplica en donde a ver yo iba a platicar con Jesús como mi terapeuta, no como mi amigo y no veo esa raya, sí me explico?” (E0138)

En la viñeta anterior podemos ver cómo al paso del tiempo y con nuevos referentes y experiencias se cuestiona la relación con su terapeuta. ‘¿cómo establecer una relación sana y no de dependencia?’ Pero a la vez reconoce que el afecto, la protección y la dependencia en su momento pudieron haber sido muy saludables y menciona como en otro marco de sentido que podría ser el ‘Rogeriano’ no lo verían como un problema.

La experiencia de *la relación terapéutica no pasa solo por el lado ‘técnico’ sino por el lado personal*. La muerte de la psicoterapeuta lo menciona como un tema difícil y que la lleva a decidir continuar sola, habla de la relevancia que tiene la persona del terapeuta en la vida de la paciente.

- “...y bueno pues decirte algo muy pesado, se murió, este acaba de morir ahora en junio, ha sido un tema muy difícil para mí esto, me sentía como en un proceso muy padre en muchos momentos de mucha ayuda para mí, este año pasado de mi vida, fue un año extraordinariamente difícil y definitivamente ella encontraba así como que el lugar donde iba a elaborar mucho de lo que me estaba sucediendo en todos los ámbitos, en todos y en medio de este torbellino tan pesado, se

muere esta mujer y pues me quedé pues con una parte ahorita media trunca y que pasa eso como por el asunto técnico o experiencial, pasa ahorita mucho por el lado personal y decidí ahorita quedarme sin buscar ahorita a otra persona que me ayudara en parte, no en parte es algo muy muy decidido de que digo pues muy bien me toca enfrentarlo y creo que tengo muchos elementos para enfrentar mi vida...” (E0150)

En esta viñeta podemos observar cómo *la relación de afecto tiene varias figuras*, como por ejemplo la sensación de se convertiría en su *madre*, o que el día que se decida terminar la terapia, entonces serían *amigas*. Y en este caso es la consultante la que trata de mantener la relación ‘en el terreno de lo terapéutico’, menciona incluso que había una relación previa en la que ambas se querían, pero se trataba de mantener al margen.

- “Una relación muy afectuosa, muy afectuosa, (rie) ay me pasaba algo muy curioso, de repente decía madre es que esta mujer se va a convertir en mi madre, de hecho una vez le decía, ay! ya bájale, ya bájale, le digo, el día que salga yo de esta puerta diciéndote que ‘ya me voy’ ese día nos vamos a hacer amigas, pero todavía no (risas) porque era una relación indiscutiblemente muy sabrosa pues, pero para mí era como muy importante mantenerme en el terreno de lo terapéutico en medio del gran afecto que había ya entre las dos porque nos conocíamos desde hace muchos años, ella unos años mayor que yo, no muchos, este entonces como que yo creo que había muchas afinidades con mucho entendimiento también, este y sí me daba cuenta de que me quería mucho y yo también a ella pero sí ahí sí como que yo traté de mantenerme muy al margen de no irme como con que mi bien estar en la terapia no era por la relación afectuosa con ella, que por supuesto nos sabíamos del afecto, sino como todo el abordaje que de eso se trataba de ir a manejar mis asuntos” (E0160)
- “Yo, yo me vi muchas veces que, yo le dije espérate ahorita no eh! Ya que seamos amigas alguna vez se moría de la risa y me dice tienes toda la razón, pero luego ella me decía tienes razón pero bueno, me puedo permitir quererte o no?, ahí sí digo ya es asunto tuyo, pero yo sí trataba como decir no quiero que me pase esto, de que pase por la línea del afecto nada más (golpea su brazo y su hombro) ya no pasa nada, no, como que yo ahí sí me veía conmigo misma como muy al pendiente de no irme con esa finta, la otra parte ella sabía cómo manejar el afecto conmigo pero yo quería estar ahí.” (E0162)

En la viñeta siguiente recupero las *dificultades en la relación sobre todo en la confianza* y que finalmente tienen un impacto negativo en la experiencia de psicoterapia,

en la que seguramente entraron muchos factores, pero como ya mencioné anteriormente, se señalan explícitamente 'la relación que se establece' y la confianza.

- "... me brinqué algo muy importante hubo otro intento por ahí de terapia, híjole que no sabría cómo llamarle a este cabrón... este era algo así como un enfoque medio de bioenergética que de esa sí pelé, durísimo, no no me hallé para nada y reconozco y tal vez de ahí mi inferencia que el tipo no me daba la menor confianza pese a que me lo habían recomendado muchísimo... muy muy demandado el hombre y curiosamente no emboné con nada, con nada, ni el enfoque terapéutico, ni la persona, ni la relación que se empezó a establecer conmigo, nada me gustó y en unas cuantas sesiones dije con la grandísima pena porque sabe perfectamente quien soy y de quién vengo recomendada, con la pena." (E0168)

En las siguientes viñetas quiero resaltar varios aspectos y es que la entrevistada menciona que el vínculo se va generando conforme va pasando el tiempo, pero también porque la psicoanalista es muy *parecida a su mamá*, tiene la edad de su mamá, entre *otras coincidencias y esto* de alguna manera *fue generando un cierto bloqueo* que no permitía contar lo que le pasaba, había temas que no podía hablar, porque además la consultantes sentía que eran temas que incomodaban a su terapeuta.

- "... he estado por periodos largos de terapia conforme se va desarrollando el vínculo con el psicoanalista o con el psicoterapeuta o con el psicólogo o como le llames, conforme va pasando el tiempo se va creando un vínculo y tal vez porque mi psicoanalista es muy parecida a mi mamá y tiene la edad de mi mamá y yo veía muchas coincidencias entre ellas dos y entonces yo empecé a ver una figura materna en mi psicoanalista y eso hacía que yo me bloqueara que yo que hubiera cosas que necesitaba desahogar, que necesitaba contar, y que quería una opinión pero no podía hacerlo con ella, por esa figura materna que representaba o de repente mentía que no sé o sea independientemente si el mentir sea válido o no sea válido yo me siento incómoda no mintiendo sino mintiéndome a mi misma en el proceso de mi psicoanálisis y había cosas que definitivamente no podía tratar con ella, porque hasta yo misma sentía cómo su aversión por ejemplo sobre los temas sexuales, eran muy difíciles de tratar, eran muuuuy difíciles de tratar, porque ella también era, aunque siempre trató de ser muy profesional, siempre se permeaba un poco de su personalidad entonces para mí era muy mocha ella, muuuuy mocha, entonces de repente alguna vez le conté alguna experiencia sexual y este y sí se desencajó y le costó trabajo y entonces dije no pues..." (E0278)

- “-En qué notaste que se desencajó.” (E0279) “Pues en sus expresiones corporales y en su cara y hasta el tipo de preguntas, la orientación que le dio a lo que platicábamos era como reprobatorio ‘y no te parece que fue apresurado, y no te parece qué’ como tirando al conservadurismo y entonces pues no yo no pienso que es así pero...” (E0280) “entonces pues ya me limitaba yo ese tipo de cosas no las contaba igual con este las cuestiones que tenían que ver con alcohol y drogas pues nunca... aunque me imagino que no era necesario reprimirme con la otra ahorita y ya como lo veo pues es tu trabajo si no le gusta y si no le parece igual y lo podría decir pero en aquel momento para mí era yo necesitaba su aprobación, osea para mí era muy importante estar bien con ella.” (E0284)
- “...curiosamente con mi mamá no tengo, no tenemos como tabúes o restricciones internas siempre se ha trabajado mucho la sexualidad en mi casa pero ella como ella era como imposible para mí era muy difícil hablarlo, con la terapeuta y con mi mamá no, pero mi mamá no es terapeuta y no es el mismo objetivo.” (E02102)

Podemos ver cómo hay otro tipo de circunstancias afectan la relación y no tienen que ver con los roles en la interacción. *La confrontación* que experimentaba la consultante no contribuía a sentirse mejor, sino que por el contrario, siguió sintiéndose mal y ‘bastante super exageradamente mal, deprimida...’ La confrontación hacía que la consultante la percibiera como nada comprensiva. A continuación presento las viñetas en las que podemos ver a detalle lo anterior.

- “Hay sí, Claudia casi me, ay era muy durazna muy dura, muy confrontativa, es que me decía las cosas como dicen, como vienen no, derechitas como van, nada de suavidad tenía y luego fíjate seguí sintiéndome mal...” (E0396)
- “No, juzgada no, pero era muy dura, nada comprensiva, también Claudia, nada comprensiva y luego me empezaba a sentir bastante super exageradamente mal, deprimida...” (E03106)
- “... este un problema que yo le expuse varias veces, las cuatro últimas por decirte algo las cuatro últimas sesiones que fui ella yo sentí que no me daba la importancia, entonces quería yo hablar con ella y yo sentía que ella no le daba importancia, quería seguir yo hablando yo con ella acerca de esto pero como era tan poco el tiempo que teníamos pues decidí por dejar este asunto por un lado y no he regresado porque este asunto está muy presente...” (E03106)

Hay aspectos que son *percepciones* que la entrevistada tiene sobre *la actitud de la terapeuta* y que impacta de igual manera en la relación y las decisiones de continuar o no en la terapia. La consultante sintió que la terapeuta *no le daba importancia* a un asunto

que para la consultante era significativo y parece que esto terminó por romper incluso con la relación.

- “Hay porque siento que es algo que me estorba a mí, en lo que siento que no ha cambiado es la confianza que le tengo, porque le puedo platicar todo lo que siento y cómo yo veo las cosas, esto que es mío siento que me estorba, porque siento que es algo que no debería de ser, pero pues yo no lo busqué, nació así, nació en mi pues.” (E03175)

Vemos como una relación cercana y afectuosa con él o la terapeuta y que además *prefigura* otro tipo de relación como de *amistad, enamoramiento o parental*, de alguna manera *genera cierta confusión, inhibición, se experimenta como un estorbo*. Pero en los casos en los que se carece de una relación de empatía o de una sensación de satisfacer aquello por lo que se va a terapia, lo que genera es el abandono de la misma.

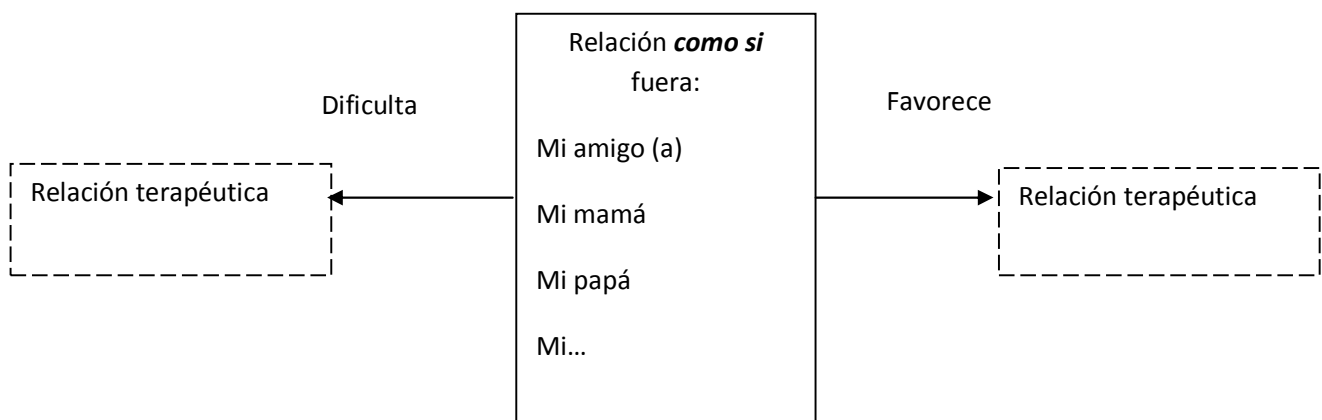
En la siguiente viñeta llama la atención que cuando describe lo que sucede en una sesión de psicoterapia la consultante ubica que los únicos momentos de interacción es cuando la terapeuta le pide que haga algo distinto a la descripción de terapia que le antecede. *¿La escucha no es interacción para la consultante?*

- Al describir qué hacían en una sesión de terapia comenta: “Empezaba a platicar conmigo, más bien a escucharme y cuando yo llegaba a algo que le llamaba la atención o algo que le parecía alarmante o alguna forma fuera de lo razonable, entonces me decía oye y esto? Y qué pasó? Por qué hiciste eso y qué hubieras hecho si las condiciones hubieran sido distintas? Pero siempre era así, ella sentada en una silla y yo en un sillón”. (E0254) Y unos segundos después complementa: “Sí, creo que las únicas veces en que tuvimos así un poco de interacción fueron algunas veces en que yo estaba muy estresada y hizo que me sentara en el piso y luego me recostara y respirara, pero sí me dijo respira durante un minuto luego levántate y vuélvete a sentar y ya seguí yo pero siempre era así y con los manejos de agenda muy estrictos.”(E0258)

Termino recuperando las palabras de una de las entrevistadas, que reflexiona sobre la relevancia que tiene para ella la *relación con el terapeuta* para el trabajo terapéutico.

- “Tal vez valdría mucho la pena en todo esto, este el cómo se construye *la relación con el terapeuta*, ahorita se me ocurre, porque alcanzo a apreciar que es indiscutible y es transversal, el establecimiento de la relación con el terapeuta y definitivamente aquí debe haber diferencias importantes que por supuesto tienen que ver con el trabajo terapéutico pero también tienen que ver con la persona y como el establecimiento de la relación...” (E0168)

En el siguiente esquema podemos ver en el centro las figuras que utilizan las consultantes entrevistadas para referir al tipo de relación vivida con el terapeuta, como ejemplo, la terapeuta era como mi mamá, etc. y que en algún momento las identifican como algo que les dificulta y en otros como algo que les favorece la relación terapéutica. Y en la parte inferior del esquema se señalan algunos aspectos o condiciones que enmarcaron el establecimiento de la relación terapéutica.



Otros aspectos que enmarcan la relación son los relativos a la necesidad de que en ese momento el terapeuta fuera como su papá o cualquier otra figura de las que se señalaron anteriormente. Por otro lado las creencias o ciertos referentes teóricos hacían que las relaciones *como si* fuera su papá o su mamá o su amigo era algo que dificultaba la relación terapéutica o que generaba confusión.

Por otro lado se resaltaron aspectos de cómo la *confianza*, la experiencia de *ser importante para el terapeuta*, fue algo que favorecía la relación terapéutica. Y algo que la dificultaba en algún momento era la *confrontación* y el considerar *que no era importante para la terapeuta lo que le pasaba a la consultante*.

E. Cambios o logros en la terapia (en su caso, el no cambio)

Los Cambios o logros de la terapia o en su defecto el no cambio en la terapia se expresan de distintas maneras por las entrevistadas, en algunos casos el logro de la psicoterapia *es el hecho mismo del encuentro entre la consultante y su terapeuta*, pero también se expresan logros o cambios *en relación a las situaciones o estado que las llevó a la psicoterapia*. Así mismo se recuperan aspectos aprendidos en la psicoterapia y que no necesariamente era una necesidad sentida para asistir a terapia.

Como mencioné en el párrafo anterior hay logros del proceso de psicoterapia que se experimentan a partir de lo que sucede en la misma interacción de la consultante y el o la psicoterapeuta lo cual permite experimentar una *sensación gratificante* y en la mayoría de los casos y ligado a un contexto que está viviendo la persona, de tal manera que se siente *acompañada, ayudada, entendida, querida*, etc., en relación con un momento y contexto determinados.

En las siguientes viñetas podemos observar cómo la consultante ante la muerte de su madre, en el proceso de psicoterapéutico va encontrando *cuál es su rol en la familia* y va despejando interrogantes en relación a lo que le toca vivir y enfrentar en ese momento. Hay una sensación de *sentirse acompañada y entendida en el dolor*, pero también entendida en 'el sentido de ubicarse sobre cuál era y tenía que seguir siendo su lugar de hija'. Así mismo reconoce que es un *espacio esclarecedor, libre y placentero en un momento muy difícil* de su propia vida. La psicoterapia es un lugar donde iba a 'elaborar' mucho lo que sucedía en otros ámbitos. Manifiesta que había un torbellino muy pesado y que ahí es un lugar especial. Por último al final de estas viñetas y después de la muerte de su terapeuta reconoce que hay algo que queda a medias, pero en otros ámbitos reconoce que se fueron dando cierres y que está pudiendo salir adelante sin verse desbordada y que está recuperando mucho del proceso que llevó con su terapeuta.

- "... entonces yo creo que fue una experiencia donde verme muy acompañada y entendida en el duelo en el dolor y este entendida en el sentido de ubicarme cuál era y tenía que seguir siendo mi lugar de hija y no tenía que asumir un lugar de madre, puesto que no lo era..." (E0122)
- "Fue toda una ayuda, toda una ayuda y un espacio esclarecedor, un espacio libre, un espacio... placentero, pese a que a veces estaba tocando durísimo las cosas muy difíciles para mí pero definitivamente era placentero porque vamos me serenaba me ubicaba me acomodaba e iba encontrando caminos despejando interrogantes o despejaba incertidumbres." (E0126)
- "... yo creo que esta parte fue sumamente importante para mí el, por una parte, elaborar el duelo de mi madre y la otra es qué lugar seguía teniendo yo en mi familia y ahí muy entendida de todas las partes de angustia, todas las partes de culpa, todas las partes de demanda, es decir a ver espérate espérate qué te toca sigues siendo hija y hermana y eso eres, sigues siendo hija y hermana, entonces como muy entendida en la dimensión afectiva del duelo lo personal y muy entendida en el contexto de la dinámica familiar." (E0122)
- "fue un año extraordinariamente difícil y definitivamente ella encontraba así como que el lugar donde iba a elaborar mucho de lo que me estaba sucediendo en todos los ámbitos, en todos y en

medio de este torbellino tan pesado, se muere esta mujer y pues me quedé pues con una parte ahorita media trunca y que pasa eso como por el asunto técnico o experiencial, pasa ahorita mucho por el lado personal y decidí ahorita quedarme sin buscar ahorita a otra persona que me ayudara en parte, no en parte es algo muy muy decidido de que digo pues muy bien me toca enfrentarlo y creo que tengo muchos elementos para enfrentar mi vida y ahorita pues voy a ver qué me pasa, aunque me haya quedado un poco a medias, que sí recupero algunas cosas digo híjole no, sí se fueron dando cierres y seguramente por eso estoy pudiendo estar y no verme desbordada o verme como con que sí necesito mucho a alguien que me eche ahorita la mano, no, creo que voy y en mucho me siento recuperando mucho lo que creo que aprendí en este proceso con ella” (E0157)

En la siguiente viñeta la consultante expresa como la misma relación en el proceso de terapia, *la estructura, el cumplir con un horario, el tener que pagar por el trabajo de la terapeuta* se convierten en algo que *ella traslada a su propia persona y empieza* como ella menciona a *“estructurarse”*, pero se liga igualmente con algunos logros que en relación al *rol que juega en la dinámica familiar* y empieza también a *definir su rol*, a descubrir qué le toca y *poner límites a ella misma* y a los demás.

- “Y pues sí me dio mucha estructura y me hizo esto tanto como reconocer que su trabajo debía ser pagado porque era un trabajo y al mismo tiempo que mi trabajo tenía que ser remunerado porque también era mi tiempo y este esos dos años fueron una muy buena inversión aunque sí era muy caro muy muy caro, pero este aprendí muchas dinámicas, muchas dinámicas familiares más que trabajar en mi propiamente en mi en mis angustias, en mis miedos en este mis expectativas eran cuestiones de estructura básica de definir roles de poner límites, por ejemplo antes de que yo fuera a terapia yo hacía todo el quehacer de mi casa y yo lavaba la ropa de toda mi familia de mi mamá papá y mi hermano yo me hacía cargo de todo y pues yo siempre llegaba agobiadísima porque no tenía tiempo para mí porque trabajaba y hacía todo y eso me ponía a parte de que me victimizaba pues me ponía muy mal y ella me dijo a ver momento pues entonces pues es que por qué lo haces por qué nadie más lo hace? Pues deja que se acumule espérate a ver qué pasa y ya sí te dicen algo pues aprovechas y platicas con ellos y ves qué mueves las cosas porque si lo sigues haciendo pues no va a haber ningún cambio entonces esto técnicas de cómo comunicarme con mis padres y cosas así.” (E0243)
- “para empezar cambió mi concepto del trabajo con terapeutas concretamente y mi visión fue muy distinta, a poner límites en muchas cosas en mi y en mi familia, dejé de llorar por cualquier cosa,

realmente fue un trabajo muy interesante, me dio mucha seguridad mucha independencia, muchas herramientas para poner límites en mi casa para iniciar un diálogo con mis papás, porque esa parte nunca concluimos y yo creo que nunca termina pero esa parte la retomó mi terapeuta actual y ahí si ya es otro rollo pues, pero cómo iniciar el diálogo con ellos este, cómo empezar a disponer de mi tiempo para mí y punto.” (E02132)

Hay cambios que se experimentan en distintos ámbitos, como es el cambio en el concepto y visión del trabajo con los terapeutas, pero otros aspectos que se mencionan como logros que engloban ciertas habilidades: aprendió a poner límites en ella y en su familia, límites para poder iniciar un diálogo y menciona un cambio a nivel de *síntoma*: *“dejé de llorar por cualquier cosa”*

Los estados o situaciones que llevaban a la consulta a su vez experimentan ciertos cambios que se expresan en prácticas concretas, estados de ánimo, actitudes, formas de ver e interpretar las cosas. Como podemos ver a continuación una manifestación del cambio es: *‘tener una estructura’, ‘respetar horarios’, ‘negociar’, ‘dialogar’, ‘en vez de nomás sentarme a llorar o nada más pelearme o renegar o gritarles o decirles nunca hacen nada y yo lo hago todo’, aprender a ‘controlarse’.*

- “Y pues ya empiezo ir a psicoanálisis y pos empiezo a tener una estructura y empiezo a respetar horarios porque ni siquiera respetaba el horario de mi trabajo y empiezo a tener como estructura, ella me decía: ‘te quiero a tal hora y si no llegas a esa hora de todas maneras te voy a cobrar’ ese tipo de cosas que creo ahorita que por eso es porque funciona el psicoanálisis porque te comprometes y con que de todas formas tienes que darlo.” (E0235)
- “Mmmjm en vez de nomás sentarme a llorar o nada más pelearme o renegar o gritarles o decirles nunca hacen nada y yo lo hago todo, bueno pues yo puedo hacer esto, pero qué te parece si a cambio tu me ayudas a hacer aquella cosa o tu ayudas haciendo esto con mucho gusto te plancho tu bata pero te parece si mañana me llevas a tal lugar para yo ahorrar un poco de tiempo, no sé hacer intercambios y marcar límites, a ver sí con mucho gusto yo lo puedo hacer pero lo puedo hacer de tal hora a tal hora, pero en este momento me voy a ir a tal lugar... como sí establecer no

como establecer límites con ellos, establecer límites y tiempos, creo que esos son súper importantes” (E0249)

- “Sí, si yo necesitara como otra vez volver a controlar cosas porque no, yo no sé, yo no tenía el control de mi vida ni de qué hacía, ni con quién lo hacía, ni cómo lo hacía y el psicoanálisis era muy control, hizo que aprendiera a controlar muchas cosas”. (E0274)

Parece que algo importante del proceso de psicoterapia y más concretamente del psicoanálisis es que contribuyó al *conocimiento de sí misma* referido como: la revisión de su vida, el análisis de la historia personal, ‘analizar quién eres’, ‘cómo construiste tus patrones de comportamiento’, ‘cómo quieres seguir estando’, buscar el origen de las cosas, etc. Es muy interesante cómo la experiencia de psicoanálisis de alguna manera parece tener una contribución más fuerte en esta línea del analizar los sucesos de la propia vida.

- “estuve 8 años en psicoanálisis, una experiencia que me permitió revisar mi vida, hígole hasta por debajo de la lengua, y ahí sí como con me queda clarísimo que un enfoque completamente distinto en donde es analizar qué haces con tu vida, analizar quién eres, analizar tu historia, cómo construiste tus patrones de comportamiento y qué estás haciendo ahora con ellos y cómo quieres seguir estando o no quieres seguir estando y sopas, de ti depende tú ya sabes cómo funciona así que qué vas a hacer o no sabes cómo funciona? Pues vámonos pa’trás porque todo tiene un origen. Sí reconozco una herramienta muy muy muy seria, muy significativa, para mí en este sentido, que efectivamente me dio mucha luz de quién soy y cómo funciono, es inevitable y de reconocer mi historia y reconocer mis patrones de comportamiento, mis patologías y mi todo, no?, entonces muy importante, muy padre en muchos momentos, como de repente tener tanta luz de verme y decir hígole ya vi qué es lo que me pasa, ya me entendí y muchos otros momentos de mucha angustia también y también ver cosas que no me gustaban.” (E0145)
- “... la experiencia es fundamentalmente el, a la luz del análisis darme cuenta de quién soy, ahora lo que siento que ahora me pasó con mi experiencia en el análisis y que es un poco mi reclamo más más no sé, esto tiene que pasar por varias cosas, es que en muchos momentos es como si no hubiera podido manejar mi ámbito afectivo era llevarlo todo como al terreno de la razón y no y sí es un elemento en el entendimiento muy importante, pero como si no hubiera resuelto varias cosas de naturaleza afectiva y a diferencia de los otros procesos, no era este sentimiento de sentirme

acompañada y acogida pues, no?, ni aceptada no, eso no pasaba por ahí por ningún motivo, era todo, era analizar, analizar qué pasó y a dónde te remite y a qué de tu historia y qué pasó en esa historia y de qué te das cuenta y cómo sucedió y ahora qué tiene que ver, así todo a la luz de la razón y no lo dudo es una herramienta sumamente importante, en su momento no me di cuenta hasta después decir, ay me quedé como con una sensación extraña esta parte no la manejé, qué pasaba con mis sentimientos y no porque no dijera qué me estaba pasando, sí lo decía me siento así o me siento así pero no era como la acogida al sentimiento sino como explícame el sentimiento, esto es lo que recuerdo ahora Luis Fernando y de esto hace también muchos años, este... Definitivamente todo un aporte para mí, todo un aporte para mí el haber pasado también por este proceso y que tal vez lo que puedo decir ahora con el paso de los años es que han sido procesos complementarios, o sea no puedo decirte qué mal, no ninguno, ninguno, lo puedo ver así este fue un proceso de una zambullida pero de qué manera era analizar todo, era irme al pasado, irme a la fantasía, irme a mis no sé era como verdaderamente desmenuzar mucho mi historia y mis pensamientos, definitivamente fascinante en muchos momentos, hay Dios qué mundo y qué universo somos y somos infinitos.” (E0146)

Para la consultante en este apartado expresa, cómo de alguna manera el ámbito de lo afectivo pareciera no poderlo manejar porque todo era llevarlo al terreno de la razón y que finalmente eso no ayudó a resolver ‘varias cosas de naturaleza afectiva’. Y como algo importante en este sentido no existe el sentimiento de sentirse acompañada o acogida como lo sintió en otros momentos. Y no porque no se hablara de los sentimientos, sino que no se acogían sino que trataban de explicarse. Pero algo muy significativo es que la consultante identifica que sus procesos de psicoterapia de alguna manera también van siendo complementarios. A continuación presento las viñetas que reafirman la reflexión de este párrafo.

- “Yo creo que me dio muchísimos elementos de mi dinámica, de mi dinámica psicológica de cómo funciona, muchísimos, y recursos cómo opero cómo me muevo qué es de mi historia y verme mucho a luz de mi historia, entender mucho mi historia y verme, otra cosa es como qué hago, no?, qué hago ahora yo con todo esto pero a entender que cómo fue toda mi historia y luego cómo me conformo o porqué me pasan a mi tales o cuales cosas, fue todo un aprendizaje y todo un descubrimiento como entenderme en ese sentido a la luz de mi historia.” (E0148)
- “Siempre buscando un origen, siempre buscando un origen... si... muy muy interesante definitivamente, muy sesiones, lo que recuerdo ahora fueron tiempos de mucha luz y también

tiempos de mucha obscuridad, de por más que como que trataba de explorar no entendía nada, o qué pasó ahora, sí como, te digo como muchas sesiones oscuras de no saber qué había pasado ahí.” (E0152)

Considero que es importante señalar que el conocimiento de sí misma o el verse a sí misma tiene sus especificaciones, es decir, no es de manera general y absoluta, sino específica y puntual como la toma de decisiones, necesidades, límites, deseos, etc. Dicho con otras palabras las personas se conocen a sí mismas en relación a momentos o situaciones concretas, que tienen que ver los aspectos que son relevantes en el momento de la terapia.

- “Yo creo que de lo que aprendí mucho con ella es a voltear a verme a mí misma en mi toma de decisiones y tú qué quieres o cuál es tu límite, tú qué necesitas, dilo, pon el límite tú qué quieres y yo ahorita como que es de lo que trato de recuperarme mucho en muchos momentos y el yo que quiero, qué me pasa y yo qué quiero, yo creo que fue algo muy muy certero de su parte además en muchas otras cosas como en mis manejos afectivos de distintas situaciones como el voltear a verme y el aceptarme mi sentimiento y el no estar en contra del sentimiento, qué te pasa? Y a no juzgarme, es ver qué me pasa y qué quiero hacer con eso.” (E0159)
- “Es que ella, mi terapeuta la psicoanalista era no es que necesitas era como piensa en causa y efecto no al proceso de sentimientos durante la causa y el efecto y era así como con cosas muy concretas muy específicas y ahora pues sí vemos qué fue lo que se detonó lo que lo detonó, lo que pasó después pero cómo me sentí durante el proceso, como más emocional y eso me... pero creo que según cómo te acomodes y lo que vayas necesitando tal vez si ahorita yo necesitara estructura y cosas muy específicas pues sabría con quién ir y qué pedir” (E0272)
- “...Ahh tenía tres hijos y me acuerdo que discutía mucho con él y entonces decidí ir a terapia, una amiga muy querida me lo recomendó, me sentía bien, me sentía a gusto con él y este y vi muchas partes mías que no veía y eso pues me costó bastante.” (E0362)

En el caso de las viñetas de la entrevistada 1 (E01) y la entrevistada 2 (E02) y que refieren su experiencia de psicoanálisis manifiestan cómo les ayudó *a comprenderse a sí mismas, a conocerse, a encontrar respuesta a lo que les sucedía y también a formularse nuevas preguntas como ¿qué quiero? ¿qué puedo hacer?* Pero en ambos casos plantean que los sentimientos no tenían cabida en el proceso sino era para explicarlos igualmente.

La toma de decisiones es igualmente importante, ya que fueron *decisiones de vida*, que fueron un parte aguas como *‘dejar la casa’, ‘asumir la vida adulta’*, etc. Así como enfrentar las presiones o demandas de los demás y del entorno como lo podemos ver en las siguientes viñetas.

- “De ubicarme en la nueva situación y también de ubicar las demandas, o sea como también, a partir del que yo me diera cuenta el también poder poner límites que tuvo un costo muy alto, sumamente alto, dejé mi casa, entonces fue un momento terapéutico muy muy importante porque tenía que ver además a través de todo este proceso que fue terriblemente difícil que me llevó a tomar decisiones a asumir mi vida de adulta ya de una manera íntegra y bueno todo este proceso de alguna manera pues muy acompañada de alguien, que bueno pues fue todo un parte aguas en mi vida.” (E0124)

De las experiencias negativas también se aprende aunque sea para *saber con quién no se quiere ir, o cuál es el perfil que se quiere del terapeuta* y finalmente la consultante expresa que hubo algo que le hizo clic de lo que la primera persona le dijo.

- “... yo pienso que todo te ayuda con, busqué un mejor, la siguiente vez que fui a terapia busqué una persona más profesional y mucho más científica es muy probable que por eso haya terminado yo en el psicoanálisis en algo mucho más rígido y con horarios súper establecidos porque es mucho más cuadrado el psicoanálisis y aparte lo que sí, lo que siempre han coincidido mis terapeutas es en que como en el desprendimiento de mi familia de siempre retar con la individualidad y ella sí fue, creo que fue la primera que me dijo que yo tenía que vivir mi vida y no la vida que mis padres querían para mí. Creo que sí sirvió y sí fue muy así desde entonces...” (E0228)

También vale la pena considerar los momentos del no cambio o en el que no se experimentan logros en el proceso de psicoterapia. Como se expresa en esta primera parte de la viñeta. En la que no encuentra respuesta ni en psiquiatras ni en psicólogos pero finalmente describe una buena experiencia.

- “...y dije no pues ya no sabía ni para dónde hacerme, vieras qué mal me sentía, qué triste, qué deprimida, y sentí que no encontraba respuesta, ni en psiquiatras ni en psicólogos, y entonces me recomendaban a otro psicotic (sic) psiquiatra y no quería ir, no pues dije, ya para que voy, pues ya fui con él, acabo de cumplir un año con él a finales de octubre (aplau) un aplauso a mi psiquiatra, ahh todo lo contrario, voy a las sesiones con él y dura la sesión una hora y cuarto, le conozco la voz, tiene una memoria excelente, de una sesión a otra me pregunta, perfectamente bien todo lo que yo en la otra sesión le platiqué, nono todo me pregunta, ¿cómo está durmiendo señora? ¿cómo está comiendo? ¿cómo se siente con respecto a la tristeza? ¿cómo se siente con respecto a la ansiedad? ¿Qué ha pasado con esto? Bueno no se le va un detalle, estoy gratamente impresionada con él.” (E03137)

A partir de la descripción y las expresiones, podemos ver cómo la consultante finalmente encuentra a alguien que *se interesa en lo que le pasa, le otorga el tiempo* que ella necesita para ser atendida y ha sentido que el psiquiatra se interesa en ella, de tal manera que ella se enamoró de su psiquiatra como ya se ha presentado en viñetas anteriores. Y finalmente reconoce que el sentirse enamorada de su psiquiatra le ha ayudado a *sentirse mejor y a sentirse contenta y cómo se prepara físicamente para el día de su consulta*, cómo mejora y cuida su imagen y como realiza sus propios rituales y ella misma lo menciona así, ‘cuando vas a ver a una persona tu corazón se prepara’ y no solo el corazón sino todo el cuerpo, menciona que desborda de gusto antes, durante y después de estar con él. Veamos las siguientes dos viñetas.

- “... yo creo que ha influido muchisisisimo (sic) a que me sienta mejor, no hay como tener una nueva ilusión, pero qué ilusión qué barbaridad, eh! ... has de cuenta que es un árbol de navidad con muchas esferas, con muchos colores, adornos y sí si me ha ayudado mucho porque me siento muy entusiasmada, ilusionada, aunque yo también me, dentro de mi locura particular, pongo mis piecitos en la tierra y digo pues esto nunca va a ser porque él es psiquiatra y yo soy la paciente y además para mi desgracia le sobra la ética profesional, entonces digo esto nunca va a ser y quiero poner los pies en la tierra y también digo qué bueno pues, le veo la otra parte de que siento esto porque esto me ha ayudado a sentirme cada vez mejor contenta, incluso decirte qué hago antes de ir a consulta con él. Todo lo que hago y digo ay qué bárbara y hasta mis hijos ya empiezan a sospechar, un día mi hijo el mediano me preguntó que por qué me voy tan arreglada, como diez días antes ocho voy a pintarme el cabello y a cortármelo, el mero día voy a que me peinen, muy bonito y muy juvenil, voy a que me hagan manicure, me baño en la mañana, bueno siempre me

baño pero ahora con más gusto en la mañana, me perfumo, me maquillo muy discreta, me llevo mi mejor ropa, me perfumo, ay no estoy, excuso decirte como, ahh y siempre que voy, como soy chef siempre le llevo a regalar algo hecho por mí, unas galletas, un pastel, una gelatina, unos polvorones, le arreglo el regalo lo mejor que puedo, le pongo moño, tarjeta, muy discreta eh la tarjeta, qué tal eh, llego como 15 min. antes, fíjate qué ilusión, jajaja te quedas con cara de what.” (E03201)

- “Boleo mis zapatos, veo la mejor blusa y pantalón que me voy a poner, la bolsa, que todo combine que no me vaya a faltar ese día, ya ves que siempre falta algo, la pasta de dientes, mi ceja que esté muy bien delineada, bueno ya no sé qué hacer, ya no sé qué hacer, y fíjate hace muchos años y luego otra vez cuando estuve en la Gestalt leímos el libro del Principito y entonces dice que es muy bueno que la gente tenga rituales no, que es importante cuándo vas ver a una persona porque tu corazón se prepara y yo decía ay que manchados, cómo que se prepara y ahora jajajajaja no es solamente el corazón, es todo el cuerpo y de veras el corazón, ahora fíjate antes de ir con él siento que me desbordo de gusto y estoy con él y ni se diga y después de, vieras la sensación tan grata me dura varios días, qué tal eh, o sea con él es antes, en el momento y después de, varios días me dura la sensación jajajaja” (E03205)

A continuación enlisto algunas de las expresiones que se presentaron anteriormente y que ponen de manifiesto los logros o cambios en el proceso de psicoterapia:

- ✓ Bienestar en la terapia: ‘aceptada’, ‘acompañada’, ‘querida’, ‘entendida en el dolor’, ‘ser importante para el terapeuta’, ‘le interesa lo que le pasa’ etc.
- ✓ Conocerse a sí mismo en situaciones concretas
- ✓ ‘Responderse ¿qué quiero?’, ‘a formularse nuevas preguntas’
- ✓ Tomar decisiones: ‘dejar la casa’, ‘asumir la vida adulta’
- ✓ Definir el rol en la familia
- ✓ Cambio en los estados de ánimo

- ✓ Desarrollo de habilidades para relacionarse: 'dialogar', 'negociar', 'controlarse'...

F. Cierre o terminación de la terapia

El cierre o terminación de la terapia forma parte del proceso terapéutico y creo que es algo que requiere su atención, porque además vemos que está desde el abandono del proceso hasta la preparación para la última sesión y que en algunos casos se deja abierta la posibilidad de volver.

En la siguiente cita vemos cómo terminar la terapia se atribuye a que había una *mejoría en el estado de ánimo y se habían resuelto las situaciones* que llevaron a la persona a psicoterapia.

- “Seguramente fue porque ya también empecé a sentir bien y resolviendo cosas y ya me había bajado el nivel de angustia, y ya más o menos me había acomodado en mi nueva circunstancia y tomado decisiones ... pero así haber terminado el momento terapéutico con Jesús, no lo recuerdo muy bien.” (E0135)

Interesante como en la siguiente viñeta se describe de igual manera como *la mala referencia* que otros dan influye en la decisión para dejar de ir a terapia lo que en algún momento también había contribuido para la elección del terapeuta y es *la opinión del otro*, además que en la misma viñeta se comenta que pronto salió adelante.

- “Sí, y ya lo bueno es que salí pronto adelante pues estaba muy joven y ya opté por terminar de ir con él y luego también porque muchas personas me, fíjate a la reunión a la que fui donde me lo habían presentado, esas mismas personas hablaron muy mal de él, y dije hay no qué ando haciendo yo ahí y ya no regresé” (E0338)

Se expresa el *cansancio y la saturación de actividades* lo que contribuye a dejar la terapia y que además se va expresando con *el ya no alcanzar a llegar* y que hay un *acuerdo mutuo* de abandonar la terapia con posibilidad a *reencontrarse y si fuera necesario* continuar con el proceso.

- “Tenía muy poco tiempo, aparte de que tenía muy poco tiempo estaba muy lejos eso también mucho que ver, yo estudiaba en la Universidad y ehh la terapia era por plaza patria y son distancias muy grandes y yo trabajaba en la *misma Universidad* y aparte tenía otro trabajo en Tlajomulco y yo todo el tiempo estaba muy cansada, realmente aparte de todo el ejercicio que tenía que hacer con la escuela y con mis alumnos y en el trabajo aparte tenía que ir a exprimirme el cerebro con ella a estar haciendo esos ejercicios que eran muy cansados y los tiempos y el dinero, estaba muy quebrada, pero una ruptura así fea no fue, nomás de repente no alcanzaba a llegar, no alcanzaba a llegar, no alcanzaba a llegar, ¿???? Hasta que acordamos que si yo necesitaba volver a terapia o si yo me sentía intranquila con alguna cosa le llamara y nos veíamos y de hecho eso me lo comentó si quieres no tiene que ser aquí podemos ir y tomarnos un café, me platicas cómo te sientes y seguimos...” (E02118)

El cambio de ciudad por parte del terapeuta o la muerte del mismo son situaciones que llevan al fin del proceso terapéutico, en el segundo caso se experimenta como algo muy pesado y donde la consultante se siente que queda media trunca, veamos las siguientes viñetas:

- “... y ya no seguí con ella porque ella se fue a vivir fuera” (E0346)
- “...y dejé de ir con él porque se fue a vivir fuera de aquí también...” (E0362)
- “...bueno pues decirte algo muy pesado, se murió, este acaba de morir ahora en junio, ha sido un tema muy difícil para mí esto, me sentía como en un proceso muy padre en muchos momentos de mucha ayuda para mí, este año pasado de mi vida, fue un año extraordinariamente difícil y definitivamente ella encontraba así como que el lugar donde iba a elaborar mucho de lo que me estaba sucediendo en todos los ámbitos, en todos y en medio de este torbellino tan pesado, se muere esta mujer y pues me quedé pues con una parte ahorita media trunca y que pasa eso como por el asunto técnico o experiencial, pasa ahorita mucho por el lado personal y decidí ahorita quedarme sin buscar ahorita a otra persona que me ayudara en parte, no en parte es algo muy muy

decidido de que digo pues muy bien me toca enfrentarlo y creo que tengo muchos elementos para enfrentar mi vida y ahorita pues voy a ver qué me pasa, aunque me haya quedado un poco a medias, que sí recupero algunas cosas digo híjole no, sí se fueron dando cierres y seguramente por eso estoy pudiendo estar y no verme desbordada o verme como con que sí necesito mucho a alguien que me eche ahorita la mano, no, creo que voy y en mucho me siento recuperando mucho lo que creo que aprendí en este proceso con ella” (E0157)

En la viñeta anterior hay un deseo de salir adelante con los recursos que se tiene y que también se expresan en otro momento como *‘querer terminar el proceso y valerse por sí misma’* como se expresa en la siguiente cita:

- “Yo creo que fue una herramienta muy buena, muy interesante, agotadora, este... y bueno infinita verdad, nunca acababa, nunca acababa, pero bueno al paso del tiempo finalmente sí, hubo un momento en que sentí que yo ya quería terminar, porque nunca me lo... yo nomás decía madre cuántos años llevo y cuántos años voy a durar y pues no sé no acabo y no acabo y hubo un momento en que dije ya, se lo planteo al psicoanalista y el psicoanalista me dice ok vámonos dando dos tres sesiones cuatro pero ya con visos (sic) a tratar de ir cerrando como dicen y yo como con mucha necesidad, más bien ahí sí puedo registrar con mucha claridad, el que ya quiero valerme por mi misma yo ya quiero con mis propios recursos y como yo pueda y ya tengo muchos elementos para andar en esta vida y yo fui la que planteo así , de esto sí me acuerdo muy bien, que yo planteo el cerrar este proceso de ayuda,...” (E0146)

El *inicio de un proceso grupal* ligado a estudios o formación personal de alguna manera se considera como algo *que suple o hace las funciones* del trabajo con el *psicoterapeuta*.

- “...y probablemente también influye el que me voy a la maestría en desarrollo humano y también es un espacio que me brinda mucho acompañamiento, mucho afecto, tenemos ese momento todo lo que era dinámica de grupos y grupo de crecimiento y también se convierte en otro espacio muy importante para mí que puedo como continuar con la elaboración de todo este tipo de situaciones por las que estaba pasando y que no sé exactamente que habrá pasado ya pero sí puedo reconocer que fue otro elemento que viene a darme mucho apoyo en esa circunstancia...” (E0135)

- “y dejé de ir porque entré a la gestalt a estudiar un año y medio estilo de vida gestalt, entonces ahí tenía grupo de crecimiento y ya dejé de ir con Lupita” (E0372)

El *conflicto*, la *insatisfacción*, la *incomodidad*, la *falta de confianza*, el *haber roto la confidencialidad* propia del ejercicio ético de la profesión o dificultades en la relación terapéutica contribuyen al abandono de la terapia. A veces tiene que ver con la sensación de *sentirse demasiado confrontada* y que *se puede experimentar como agresión*.

- “...híjole que no sabía cómo llamarle a este cabrón... este era algo así como un enfoque medio de bioenergética que de esa sí pelé, durísimo, no no me hallé para nada y reconozco y tal vez de ahí mi inferencia que el tipo no me daba la menor confianza pese a que me lo habían recomendado muchísimo y una gente muy querida y de mucha confianza para mí, y que además seguramente es una persona muy solicitada y que seguramente por la recomendación se atrevió a darme un espacio porque estaba muy muy demandado el hombre y curiosamente no emboné con nada, con nada, ni el enfoque terapéutico, ni la persona, ni la relación que se empezó a establecer conmigo, nada me gustó y en unas cuantas sesiones dije con la grandísima pena porque sabe perfectamente quien soy y de quién vengo recomendada, con la pena.” (E0168)
- “...pero cometió indiscreciones de cosas que yo le contaba a ella en terapia se las contaba a mi otro pariente que estaba en terapia con ella entonces yo me di cuenta porque no había forma de que lo supieran otras personas y entonces ahí lo dejé...” (E0210)
- “Que no me gustara pues mmm era como muy hippy llegaba y se quitaba los zapatos te pedía que fueras así con colores claritos y te daba flores de bach y era pues muy, muy hacia, inclinado hacia lo esotérico y eso tampoco me gustaba mucho porque soy creyente de la ciencia,” (E0224)
- “Muy dura, durísima y también por eso ya no fui, por la cuestión económica y porque ay, o sea ella era una muy linda persona, pero en la forma del trato, yo entiendo pues como dicen que la gestalt es muy confrontativa ay no pero ella sí se pasaba de veras sentía que me ponía contra la pared.” (E0398)
- “Yo creo que era eso, entonces pues ya no regresé, con Lolis pues, porque hay no has de cuenta que sentía que iba, que estaba dónde, en la santa inquisición y que ella era la verdugo que se ponía la capucha, ay no qué necesidad tengo, no?” (E03104)
- “...dejé de ir con él, ya se me hacía muy farol, ay no ya no me gustó, ya no, y luego sabes qué me caía como bomba, y se lo dije a él, que estábamos en plena consulta y él me recibía y me despedía con lentes oscuros, has de cuenta que estábamos en Cancún...” (E03133)

Una de las entrevistadas cuenta cómo la *falta de atención e interés* le lleva a tomar la decisión de terminar con el proceso terapéutico, es ‘como si no le interesara’ ya en el apartado anterior recupero de esta misma entrevistada expresiones de un psiquiatra que nomás le pregunta su historia clínica y le prescribe medicamento, cuando lo que ella busca además, es ser atendida, que le den tiempo, que se interesen por ella. Que le den importancia a lo que siente ya que no basta con que le digan que es normal lo que le pasa.

- “...una psicóloga muy linda que se llama Mary pero ya no regresé con Mary, cuánto duraría yendo con Mary unos 7 u 8 meses y ya no regresé con Mary porque ella estaba muy ocupada y las citas me las daba muy espaciadas como cada tres semanas, cada mes y yo necesitaba ir más seguido y a parte por otra cosa porque mmm... como un... jajaja un este un problema que yo le expuse varias veces, las cuatro últimas por decirte algo las cuatro últimas sesiones que fui ella yo sentí que no me daba la importancia, entonces quería yo hablar con ella y yo sentía que ella no le daba importancia, quería seguir yo hablando yo con ella acerca de esto pero como era tan poco el tiempo que teníamos pues decidí por dejar este asunto por un lado y no he regresado porque este asunto está muy presente, sí, entonces ya no sé qué hacer, con quién ir con quién no,” (E03106)

En esta última categoría, como en otras, recupero en un listado las expresiones que describen el fin o el cierre de la terapia y que me ayuda a ver la gama de situaciones en las que se da este proceso de terminación de la terapia:

- ✓ Mejoría en el estado de ánimo, se habían resuelto las situaciones que la llevaron a terapia.
- ✓ La opinión o información que recibe de otros sobre su terapeuta.
- ✓ Cansancio, saturación de actividades, ‘ya no alcanzar a llegar’.
- ✓ Acuerdo de las partes para dejar la terapia y volver en caso de ser necesario.
- ✓ Cambio de ciudad por parte del terapeuta o la muerte del mismo.
- ✓ Querer valerse por sí misma.
- ✓ Inicio de un proceso grupal que suple las funciones del trabajo con el psicoterapeuta.

- ✓ Conflicto, insatisfacción, incomodidad, falta de confianza, haber roto la confidencialidad por parte del terapeuta.
- ✓ Sentirse demasiado confrontada y experimentarla como agresión.
- ✓ Falta de atención e interés por parte del terapeuta a la consultante.

Consideraciones finales

Este es el último apartado del Trabajo en el que se desarrollan algunas consideraciones finales más que conclusiones, ya que se presentarán algunas reflexiones que nos permitan integrar algunos de los resultados que se plantean en las categorías como fruto del análisis.

También se presentarán en este apartado algunas de las dificultades y limitaciones del trabajo con un doble sentido, por un lado remarcar con mayor claridad los alcances del trabajo, realizando las últimas puntualizaciones y marcar los límites que permitan evidenciar retos para futuros estudios que tengan como propósito investigar sobre el mismo objeto de estudio.

Por último se presentarán los aprendizajes y retos del presente Trabajo, que van desde el diseño de la investigación, hasta la implementación de la misma y cierre.

a) Discusión de los resultados en diálogo con algunos autores.

En el capítulo anterior se fueron presentando cada una de las categorías con una agrupación de viñetas que propician una reflexión, puntualización y / o descripción de elementos que son sumamente significativos, creo que no es una reflexión acabada, que la información recabada es muy interesante y rica a la vez, en expresiones, significados, tiempos, contextos, entre otros elementos y que lo dicho en el capítulo precedente no

agota la riqueza misma de los datos de ahí que considero que al lector le pueden seguir surgiendo reflexiones que no han sido contempladas. Por otro lado, mencionar que las descripciones y elementos son muy diversos y no podríamos profundizar en cada uno de ellos dadas las características, contexto y propósitos de este Trabajo. Sin embargo veo la necesidad de integrar algunos elementos que me parece que contienen una riqueza reflexiva desde el campo de la psicoterapia y que reiteran algunas de las afirmaciones o vivencias de las consultantes.

Kleinke (2005) en su libro principios comunes en psicoterapia presenta la reflexión de 9 autores representativos y hablan de elementos que creo que son importantes a tomar en cuenta para la relación terapéutica y que además reflejan mucho de la experiencia de las consultantes entrevistadas para este Trabajo.

La relación terapeuta-consultante para Jerome Frank (1982) es “una relación de confianza emocionalmente cargada con una persona de ayuda”. Para Judd Marmor (1985) ‘es la relación en la cual los clientes llegan buscando ayuda de una persona investida con el potencial de proporcionar ayuda’. John Paul Brady (1980) menciona que está caracterizada por confianza, respeto mutuo y sentimientos emocionales positivos. (como se citó en Kleinke, 2005) Si nos regresamos a las citas y expresiones textuales de las consultantes veremos cómo éstas están cargadas de expresiones que definen la relación terapéutica casi en los mismos términos, pero desde su propia experiencia y no como una definición desligada de su aquí y ahora. La experiencia es relacional, temporal, histórica y dinámica. Se lleva a cabo a través de un proceso continuo de estructuración.

La relación terapéutica transita por un encuadre básico de estructura delimitada por el propósito de la interacción, el tiempo y el lugar del encuentro, dichos elementos hacen que en sí mismos sean ya una relación terapéutica en el sentido de que pueden producir un cambio en la persona. Así mismo se requiere de un proceso de vinculación donde se pueda generar la confianza necesaria para que el consultante encuentre realmente un espacio para hablar de sí y de aquello que le trae a la consulta. Hemos podido ver en las narraciones de las consultantes la importancia que ha tenido la confianza y el vínculo para permanecer en la terapia y para encontrar un espacio en el que se produce un cambio. Así mismo la estructura misma de la terapia fue uno de los elementos que desde el punto de vista de una de las consultantes, también le ayudaron a estructurarse a sí misma.

Carl Rogers (1995), (1957) presenta seis condiciones necesarias y suficientes del cambio terapéutico de personalidad de las cuales recupero la cuarta condición, en la que considera que “el terapeuta experimenta un aprecio positivo incondicional por el paciente” que me parece que se ve reflejado en el capítulo anterior en algunos apartados referidos a la relación y al cambio en psicoterapia.

La quinta condición señalada por Rogers (1995), (1957) es una comprensión empática y precisa que el paciente tiene de su propia experiencia, que consiste en sentir el mundo privado del paciente como si fuera el propio, pero sin mezclar con el propio mundo que va ligada a la sexta condición consiste en que el paciente percibe la aceptación y la empatía que el terapeuta experimenta hacia él y creo que este Trabajo refleja mucho

estas dos características ya que en la presentación de resultados se recuperan varios elementos de cómo las consultantes se sienten acompañadas o escuchadas.

La empatía como un elemento de la relación terapéutica consiste en adoptar el marco de referencia del cliente (Kleinke, 2005), y aunque se ha mencionado que se describen aspectos que dan muestra de esa empatía, también vemos como esto no siempre sucede, ya que los marcos de referencia del cliente en relación a la interacción no coinciden con lo que el terapeuta hace o dice. Por ejemplo, en la entrevista 02 la consultante hace referencia a que la única vez que interactuó con su psicoanalista es cuando su psicoanalista le ofreció un té y platicaron como grandes amigas, en este caso la gran pregunta es qué marco de referencia utilizaba la consultante que lo demás que sucedía en psicoterapia no era interacción. O qué le faltó comprender a la psicóloga cuándo le dijo a su consultante que lo que le pasaba era normal y la consultante no quería saber si lo que le sucedía era normal o no, sino qué podía hacer con aquello que sentía. ¿Había en los casos anteriores una falta en la comunicación, para entender los marcos de sentido del consultante? Pero también hay una serie de expresiones que ponen de manifiesto la empatía del otro en la relación que se establece con el terapeuta.

La aceptación positiva incondicional forma parte de la relación terapéutica y se expresa en palabras como 'me sentí muy querida', 'comprendida', 'acompañada', 'aceptada', etc. en lo anterior es de suma relevancia ya que en sí mismo lo que sucede en la terapia tiene un valor y sentido enorme para las personas más allá de si se produce el cambio o no posteriormente. Sin embargo cuando no existe la comprensión sino la experiencia de ser juzgada, poco valorada y que no tenía importancia lo que vivía la

consultante para la terapeuta, además de que no había una satisfacción por dicha interacción se evidenciaba la dificultad para cambiar y en algunos casos se agravaba la sintomatología.

La relación está marcada también por una relación de apoyo, que fortalece en los momentos difíciles o en la toma de decisiones. Y vemos estas expresiones en las consultantes al referir que pudieron enfrentar momentos difíciles, que pudieron ver qué querían para sí mismas y superar las demandas de los otros, dando respuesta a los deseos propios. La presencia en los momentos difíciles como la muerte de un ser querido o enfrentar las dificultades o conflictos.

Al hablar de la interacción no podemos dejar pasar de largo los cuestionamientos o puntualizaciones que hacía una de las entrevistadas en relación a las expresiones de afecto y la necesidad de delimitar las relaciones de afecto y amistad con la relación terapéutica. Es innegable que el afecto está presente y deberá estar circunscrito a las características propias de la psicoterapia para salvaguardar los límites entre la relación terapéutica y la amistad u otro tipo de relación. (Kleinke, 2005) Las relaciones terapéuticas son unilaterales ya que están centradas en el cliente y sus dificultades y no en las del terapeuta. Las relaciones terapéuticas están circunscritas a tiempos y lugares concretos y finalmente están limitadas en el tiempo, es decir en cuanto se cumplen los objetivos se termina la relación. (Kleinke, 2005) Para la entrevistada 01, era de suma importancia clarificar el tipo de relación y hacía lo posible por encuadrar sus expresiones de afecto al tipo de relación que ella quería mantener. Pero en el caso de la entrevistada 03 había una vivencia de un afecto desbordado de su parte y que trasgredía las características de la

relación terapéutica ya que transitaba por un sentimiento de enamoramiento, sin embargo la consultante refiere que el psiquiatra siempre se mantuvo en el mismo rol, siendo sumamente respetuoso sin dar cabida a otro tipo de relación y a la vez sosteniendo la relación terapéutica.

El contenido en la relación terapéutica también es importante dado el contexto y el proceso de psicoterapia la entrevistada 02 menciona que había temas que no podía hablar con su psicoanalista y refiere a dos circunstancias, la primera es que la psicoanalista tenía mucho en común con su mamá, físicamente y en otros aspectos, y por otro lado había temas que ella percibía le incomodaban y según la consultante su psicoanalista era muy “mocha”, más allá de confrontar si era o no conservadora su analista, ella así lo ubicaba, por lo cual el tema no era fácil platicar en ese contexto y refiere que ahora que está yendo con una psicóloga con especialidad en sexualidad, le es más fácil hablar de esos temas. Es decir el contenido mismo de la interacción nos proporcionaría un sinnúmero de oportunidades de reflexión y análisis que no es posible realizar en este momento.

Finalmente la relación terapéutica proporciona la oportunidad de establecer un tipo de relación que se transfiere en otros contextos o con otras personas y se convierte, también la relación con el terapeuta, en un espacio de aprendizaje que enriquece la experiencia de vida de las consultantes.

Sin creer haber agotado la reflexión sobre la interacción en psicoterapia desde la experiencia de las consultantes entrevistadas y ligándolo con algunos referentes teóricos, considero que es importante señalar que la experiencia de la relación en psicoterapia

descrita desde el consultante nos ayuda a poner mayor énfasis sobre algunas características que son importantes para quienes estamos en el ejercicio profesional de la psicoterapia.

b) Conclusiones:

En la línea de la recuperación de la experiencia del consultante en psicoterapia Gallegos (2005) presenta un estudio donde habla de la importancia de complementar los estudios sobre la eficacia de la terapia no solo desde un punto de vista cuantitativo y lo relacionado con la sintomatología, sino que considera importante recuperar la descripción de la experiencia del consultante y que incluso pudiera ser contradictoria con lo que se descubre en términos de eficacia de la terapia. Creo que esto es justo lo que este estudio recoge, el punto de vista del consultante y que para mi tiene una relevancia significativa como ya lo había dicho en otro momento, reitero que el consultante debe ser considerado como experto de su propia vida y capaz de dar cuenta de ella. Detrás de ello hay un conocimiento que es significativo para mi actuar profesional y espero sea para otros. Recordemos que una postura que planteo desde el inicio de este trabajo es la recuperación de la experiencia del consultante como expertos de su vida cotidiana y que aunque no son expertos en términos formativos, si pueden dar cuenta de aquello que les sucede en un contexto determinado.

Recupero a continuación algunos aspectos que considero relevantes para tomar en cuenta en mi práctica profesional que se derivan de la experiencia de la elaboración del trabajo de manera general y de los resultados que fui recuperando particularmente:

- La sistematización de la práctica psicoterapéutica se convierte en una fuente de producción de conocimiento que contribuye a la profesionalización de la misma. Ya que si bien este estudio recupera la experiencia de los consultantes con otros terapeutas, la reflexión sobre la práctica es una fuente de aprendizaje constante.
- La intención de recuperar la experiencia del consultante se puede convertir, no solo en un objeto de estudio para la obtención del grado, sino que puede ser un elemento a incorporar dentro del proceso mismo de psicoterapia, que le permite al consultante revisar su propio proceso y al psicoterapeuta le da elementos para mejorar continuamente su práctica.
- Este tipo de estudios me ayuda a reforzar las mejores prácticas de manera sistemática. Como mejorar mis competencias de escucha, de estar atento a los modos en que el o la consultante interpretan lo que sucede en el proceso de psicoterapia
- En relación al inicio de la terapia, considero que es muy importante hacer explícitos los motivos que la llevan a la misma y qué expectativas tiene, incluso sobre lo que espera de la interacción con el terapeuta, ya que esto es un elemento que contribuye a la toma de decisiones de continuar o suspender la psicoterapia.
- La elección del terapeuta también es un factor importante que influye sobre el proceso de psicoterapia y que se plantea al momento incluso de suspender la terapia. Por lo cual, será importante preguntar cómo fue que eligió ir a terapia conmigo ya que forma parte del contexto de todo el proceso psicoterapéutico.

- Considero que la relación psicoterapéutica y los roles que se pueden desarrollaren dicha relación, son aspectos que pueden dificultar o favorecer la relación terapéutica y para lo cual debe haber un cuidado constante en función del logro de la psicoterapia.
- Los logros y resultados de la terapia se pueden dar en el mismo momento de la interacción, donde la persona encuentra un espacio donde se siente aceptada, acompañada, querida, entendida el dolor, etc. Y que son importantes de reconocer, en ocasiones los consultantes expresan la dificultad que tienen para cambiar, sin embargo, este logro en la psicoterapia es en sí mismo muy valioso.
- La terminación de un proceso de psicoterapia, se debe a múltiples factores en la experiencia de las consultantes y creo que sería importante darse el espacio para que al cierre del proceso sea un aspecto que se pueda clarificar para que se aprenda de manera conjunta sobre la experiencia.

Considero que este fue un ejercicio que permitió acercarse a los marcos de sentido de las consultantes en psicoterapia, que se van construyendo desde distintas trincheras, lo que hace que la vivencia pueda tener una relectura a partir de otras experiencias de psicoterapia o de haber tomado cursos de formación en el campo.

Una vez que se ha terminado el proceso de investigación quiero hacer algunas puntualizaciones sobre las limitaciones de este trabajo que se pueden convertir en un reto para otros investigadores interesados en el tema o para mi mismo en la ampliación y profundización de este ejercicio.

Había mucha claridad sobre los propósitos del Trabajo así como la postura que como investigador me gustaría tomar de frente al proceso de la producción del conocimiento como del objeto y sujetos de estudio, sin embargo en la implementación o elaboración del diseño de investigación parece que no es tan fácil cubrir ciertas expectativas, como partir de un acercamiento interdisciplinar o social a una práctica profesional como es la psicoterapia, considero que la intención y la intuición pueden ser buenas pero requieren de un dominio mayor de las implicaciones epistemológicas y ontológicas de un acercamiento de este tipo. Esta limitación considero se convierte en un reto para mi tal vez en un estudio de doctorado o en una línea de investigación de un cuerpo académico.

Un reto más es la familiaridad de hacer un análisis fenomenológico, describir el método y discutirlo puede ser más simple para mí, que llevarlo a la práctica, desde el momento del diseño, el levantamiento de la información como la presentación y análisis de los datos. Sin embargo considero que el ejercicio sistemático y el esfuerzo por llevar un procedimiento lo más congruente posible ha permitido recuperar información relevante para el campo profesional y para enriquecer mi propia experiencia como Psicoterapeuta que he recuperado de manera general en párrafos anteriores. Sin embargo, quiero señalar que en la realización de las entrevistas y al transcribirlas hay elementos que considero puedo mejorar en futuras investigaciones, como desarrollar más la capacidad de escucha que me permita profundizar sobre algunos aspectos que compartían las consultantes y lograr mayor claridad en el sentido que tenían las palabras. Y otro aspecto no menos importante fue la influencia que tenía el contexto en el desarrollo de la entrevista, ya que

como se mencionó anteriormente una de las entrevistas se desarrolló en el espacio de trabajo de la consultante y esto posibilitó distracciones que rompían con la cadencia de la entrevista.

Considero que a partir del proceso de realización de este trabajo debo integrar más las implicaciones de la metodología sobre la forma en la que se construye la información y cómo se analiza. En relación a las entrevistas creo que seleccionaría un espacio neutro para la realización de las mismas y no el espacio de trabajo de las consultantes o su casa, ya que eso generó ciertas interrupciones.

Considero que he podido dar continuidad a un trabajo de investigación a pesar del tiempo limitado y la discontinuidad en el proceso. Sin embargo el llevar un procedimiento y propósitos claros desde el diseño del Trabajo me permitieron llevar a buen término el mismo.

Cada una de las reflexiones o núcleos de información que sobresalían de la información son una oportunidad para aprender de manera personal, ya que me permiten hacer una interiorización y un cuestionamiento de mi desempeño profesional. Hoy me permito cuestionarme más ¿Cómo está vivenciando la otra persona mis intervenciones y si esta vivencia es la que yo estoy queriendo intencionar o no?

Cada una de las citas que he presentado en este documento me refieren a una vivencia ligada a un contexto y un tiempo, a un aquí y ahora que da un marco de sentido y a que a su vez se modifica en el tiempo y a partir de nuevos referentes que van ampliando

los marcos de sentido, pero son los marcos de sentido del consultante y eso para mi sigue siendo un aporte significativo de este Trabajo .

Fuentes de consulta

- Anderson, H. (1999). *Conversación, lenguaje y posibilidades: un enfoque posmoderno de la terapia*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Beger, P., & Luckmann, T. (2003). *La construcción social de la realidad*. Argentina: Amorrortu.
- Blummer, H. (1982). *El interaccionismo simbólico: perspectiva y método*. España: Hora.
- Bourdieu, P. (2000). *Los usos sociales de la ciencia*. (1976 ed.). (H. Pons, & A. Buch, Trans.) Buenos Aires, Argentina: Nueva Visión.
- Bourdieu, P. (1990). *Sociología y Cultura* (1982 ed.). (M. Pou, Trad.) México: Grijalbo/CONACULTA (Los Noventa).
- Coombes, L., & Wratten, A. (2007). The lived experience of community mental health nurses working with people who have dual diagnosis: a phenomenological study. *Journal of Psychiatric & Mental Health Nursing*, 14 (4), 382-392.
- Coulon, A. (1995). *Etnometodología y Educación*. España: Paidós.
- Dantas, D. y. (2009). El método fenomenológico crítico de investigación con base en el pensamiento de Merleau-Ponty. *Terapia Psicológica*, 27, [En línea]
<http://redalyc.uaemex.mx/pdf/785/78511847010.pdf>.
- Gallegos, N. (2005). Client perspectives on what contributes to symptom relief in psychotherapy a qualitative outcome study. *Journal of Humanistic Psychology*, 45 (3), 355-382.
- Gendlin, E. T. (1970). *A Theory of Personality Change*. En Hart J. T. and Tomlinson T. M. *New Directions in Client-Centered Therapy*. Boston, Estados Unidos de América: Houghton Mifflin Company.
- Giddens, A. (1995). *La Constitución de la Sociedad: Bases para la Teoría de la Estructuración* (1984 ed.). (J. L. Etcheverry, Trad.) Buenos Aires, Argentina: Amorrortu.

- Giddens, A., & Turner, J. e. (1990). *La teoría social hoy*. México : CONACULTA, ALIANZA EDITORIAL.
- Giorgi, A. (2007). Sketch of a Psychological Phenomenological Method. En C. Aanstoos, W. Fischer, A. Giorgi, & F. Wertz, *Phenomenology and Psychological Research*. United States of America: Duquesne University Press.
- Giorgi, A., & Gallegos, N. (2005). Living Through Some Positive Experiences of Psychotherapy. *Journal of Phenomenological Psychology*, 36 (2), 195-218.
- González, L. (2003). La sistematización y el análisis de los datos cualitativos. En R. Mejía, & S. Sandoval, *Tras las vetas de la investigación cualitativa*. México: ITESO.
- Guerra, M. (. (2010). *Manual de Publicaciones de la American Psychological Association*. México D.F.: Manual Moderno.
- Hermida, P. (1998). Domesticando el futuro: El tiempo en la sociología fenomenológica de Alfred Schütz. En M. Pintos, & J. González, *Fenomenología y ciencias humanas*. Santiago de Compostela, España: Universidad de Santiago de Compostela.
- Hersch, E. (2003). *From Philosophy to Psychotherapy. A Phenomenological Model for Psychology, Psychiatry, and Psychoanalysis*. Toronto, Canada: Univerty of Toronto Press.
- Hoffman, L. (1996). Una postura reflexiva para la terapia familiar. En S. G. McNamee, *La terapia como construcción social* (págs. 25-43). Barcelona, España: Paidós.
- Huberman, M., & Miles, M. (2000). Métodos para el manejo y análisis de los datos. En C. y. Denman, *Por los rincones: Antología de métodos cualitativos en la investigación social*. Hermosillo, México : El Colegio de Sonora.
- Kleinke, C. (2005). *Principios comunes en psicoterapia*. Bilbao : Desclée De Brouwer.
- López, M. (1998). La Percepción como fenómeno hermenéutico. En M. Pintos, & J. González, *Fenomenología y Ciencias Humanas*. Santiago de Compostela, España: Universidad de Santiago de Compostela.
- McLeod, J. (2002). *Qualitative Research in Counselling and Psychotherapy*. London: SAGE Publications.

- Moreira, V. (2001). *Más allá de la persona, hacia una psicoterapia fenomenológica mundana*. Santiago de Chile: Universidad de Santiago de Chile.
- Moreira, V. (2004). *O Método Fenomenológico de Merleau-Ponty como Ferramenta Crítica na Pesquisa em Psicopatologia*. Boston: Universidade de Fortaleza - Harvard Medical School.
- Rodríguez, G.; Gil, J.; García, E. (1999). *Metodología de la investigación cualitativa*. Granada, España: Ediciones Aljibe.
- Rogers, C. (1995). Condiciones necesarias y suficientes del cambio terapéutico de personalidad. En J. y. Lafarga, *Desarrollo del Potencial Humano. Aportaciones de una psicología humanista* (Vol. 1, págs. 77-92). México: Trillas.
- Rogers, C. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology* , 21, 95-103.
- Ruiz, J. (2003). *Metodología de la Investigación Cualitativa*. España: Universidad de Deusto.
- Sierra, F. (1998). Función y sentido de la entrevista cualitativa en investigación social. En J. Galindo, *Técnicas de investigación en sociedad, cultura y comunicación*. México : Pearson Educación.
- Taylor, S., & Bogdan, R. (1987). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Barcelona: Paidós.
- Vela, F. (2001). Un acto metodológico básico de la investigación social: la entrevista cualitativa. En M. Tarrés, *Observar, escuchar y comprender sobre la tradición cualitativa en la investigación social*. México: Porrúa.
- Wallerstein, I. (2004). *The structures of knowledge*. Philadelphia: Temple University Press.
- Weiss, R. (1994). *Learning from strangers the art and method of qualitative interview studies*. . United States of America: The Free Press.

ANEXOS:

Anexo 1: Entrevista 1

Eor (Entrevistador): Me interesa hacer una entrevista con personas que hayan tenido la experiencia de estar en proceso de psicoterapia para mi tesis que tiene que ver con eso con recuperar la experiencia del consultante y para ello pues voy a grabar la entrevista.
Ea (Entrevistada): Pues tú me conduces
Eor: Me comentabas el día que te solicité la entrevista que iba a ser muy rico platicar de ello porque has tenido varias experiencias
Ea: Si sí
Eor: En psicoterapia
Ea: Sí pero como que a lo mejor como que qué puntos, habría que retomar el por dónde? Por dónde los comentarios o qué? O qué darle a esto?
Eor: A ver yo te haría una primera pregunta que pudiera ser
Ea: Ajá detonante
Eor: De interés y una ¿Cómo que fue lo que te llevó a...
Ea: A ir a terapia
Eor: A ir a terapia?
Ea: Empezando por ahí ¿qué me llevó a ir a terapia? Este, pues yo creo que los detonantes para ir a terapia es verme en situaciones de conflicto, con un sentimientos de malestar que me daba cuenta que yo no tenía, que yo sola no estaba sabiendo cómo conducirme, qué hacer ante x o y situación y si de decir bueno pues alguien que me eche la mano como para que me ayude a entender que es lo que me está pasando, darme cuenta de mi misma y qué quiero y cuáles son como a lo mejor los caminos que puedo tener para ir viendo cómo me quiero conducir o cómo entender además lo que está sucediendo y cómo lo puedo ir resolviendo de la forma mejor yo creo que es eso básicamente por lo que yo he ido a terapia, como algo que me causa malestar, que no sé qué hacer y buscar entenderme y encontrar elementos finalmente pues para tomar decisiones de qué es lo que quiero hacer ante esas situaciones, no?
Eor: y... ¿en qué... me decías que habías tenido como varias experiencias?
Ea: Mira... este... en la primera ocasión fue con una persona que maneja todo el enfoque Gestalt la verdad no alcanzo a entender mucho la diferencia entre todos los enfoques humanistas entre sí por ejemplo Gestalt y Rogeriano no alcanzo así como a decir me queda clarísima la diferencia leves enfoques tal vez y en donde sí hay una muy significativa diferencia es en el abordaje desde el psicoanálisis, este...
Eor: A ver entonces entiendo que has ido a terapia Gestalt

Ea: A terapia Gestalt, Rogeriana y Psicoanalítica.
Ea: Este... hace muchos años mi primer (sic) experiencia fue con Gestalt y fueron nada más unos cuantos meses, ahhh!!! no te podría decir qué... qué... qué exactamente cómo fue el trabajo en esa ocasión porque incluso, vamos yo creo que yo también tenía como muy pocos elementos para darme cuenta de lo que estaba trabajando, yo me dejaba conducir completamente por el terapeuta una persona a la que aprecio y le tengo muchísima confianza y que reconozco que en su momento por supuesto que me ayudó y en el momento en que me fui de terapia fue porque ya me sentía bien y había resuelto lo que quería resolver. Pero exactamente qué hicimos o qué técnica manejo o qué sucedió no lo recuerdo fue hace ya muchísimos años.
Eor: Eh, pero lo recuerdas como una persona...
Ea: Lo recuerdo como una persona a la que aprecio mucho y que sí me brindó elementos este y si me dio herramientas para en ese momento trabajar lo que yo quería trabajar y lograrme sentir mejor, sentirme mejor y resolver el problema que en ese momento tenía y eso por supuesto que lo puedo reconocer y no tengo, vamos, nada que yo dijera hay es que los Gestaltistas... no, logré mi objetivo y vamos me quedo con una muy buena experiencia de esa ocasión.
En la segunda ocasión era otro problema distinto y voy a terapia Rogeriana con Jesús Pérez que en su momento bueno yo estaba teniendo mucho contacto con él, él estaba de director de la ... no ya no estaba... era director de la escuela de psicología de la Universidad nos conocíamos por muchas relaciones de mis hermanos, mi familia también muy relacionada siempre con la Universidad, siempre nos quisimos mucho entonces bueno pues una persona a la cual yo le tenía mucha confianza y estuve yendo a terapia con él, meses nada más no fue un periodo prolongado y más o menos puedo recuperar la misma experiencia de sentirme ayudada y haber encontrado un manejo para esa situación y finalmente sentirme mejor porque sí salir del malestar a un bien estar a un relativo bienestar al que podemos aspirar las gentes, sí también puedo reconocer esta ayuda tal vez la orientación Rogeriana lo que sí recuerdo, muy centrada en los sentimientos, en la empatía, en el acompañamiento, en el estar con la persona muy cálidamente muy afectuosamente muy acompañante, muy reflejante muy con mucha aceptación con mucho reconocimiento y ahorita tal vez puedo registrar que ahí puedo encontrar una diferencia tal vez entre un enfoque y otro. Entre que Gestalt me ha resultado que también va mucho más a... más allá del sentimiento es de qué te das cuenta y darte cuenta como de tus estructuras tanto afectivas como mentales que son las que te van dando u originando un comportamiento, de tal manera que como me veo con más elementos de reflexión talvez respecto de mi misma con otro espectro con otro enfoque que me ha resultado muy enriquecedor pero que ya me estoy yendo a otro punto, ahí me quedo con el enfoque Rogeriano con una experiencia que recupero ahorita de haberme sentido muy acompañada muy entendida aceptada querida acogida tal vez.
Eor: Si a esos adjetivos que le pones a la Terapia: acompañada, acogida, entendida, aceptada le pudieras poner ejemplos de qué pasaba o en qué aspectos reconocías como esta aceptación.
Ea: Mira estaba en un momento, bueno te cuento un poco sin tratar de profundizar demasiado el momento en el que estaba pasando era el duelo por la muerte de mi madre y toda la dinámica familiar a la que obviamente yo pertenecía y cómo nos impactó a todos y de manera particular a mi por haber quedado de hermana mayor, era una situación muy compleja para mi, muy difícil, dolorosa y de verme no sé de repente con un paquete, que dices qué cómo qué me toca y qué no me toca y el duelo por la ausencia de mi mamá, entonces yo creo que fue una experiencia donde verme muy acompañada y entendida en el duelo en el dolor y este entendida en el sentido de ubicarme cuál era y tenía que seguir siendo mi lugar de hija y no tenía que asumir un lugar de madre, puesto que no lo era, yo creo que esta parte fue sumamente importante para mí el, por una parte, elaborar el duelo de mi madre y la otra es qué lugar seguía teniendo yo en mi familia y ahí muy entendida de todas las partes de angustia, todas las partes de culpa, todas las partes de demanda, es decir a ver espérate espérate qué te toca sigues siendo hija y hermana y eso eres,

sigues siendo hija y hermana, entonces como muy entendida en la dimensión afectiva del duelo lo personal y muy entendida en el contexto de la dinámica familiar.

Eor: Es como si tuvieras una demanda de tu familia de jugar un cierto rol y en la terapia como sentirte muy en confianza de encontrar qué rol querías

Ea: De ubicarme en la nueva situación y también de ubicar las demandas, osea como también, a partir del que yo me diera cuenta el también poder poner límites que tuvo un costo muy alto, sumamente alto, dejé mi casa, entonces fue un momento terapéutico muy muy importante porque tenía que ver además a través de todo este proceso que fue terriblemente difícil que me llevó a tomar decisiones a asumir mi vida de adulta ya de una manera íntegra y bueno todo este proceso de alguna manera pues muy acompañada de alguien, que bueno pues fue todo un parte aguas en mi vida, bueno, ya te estoy contando mi vida entera, no?, bueno para decirte efectivamente los tiempos de terapia han sido de una intensidad tremenda y me veo con un paquete muy fuerte.

Eor: A ver si por lo que me estás comentando es como en momentos importantes de tu vida donde tomaste decisiones muy importantes eso fue qué sería. Como si pudieras ponerle una palabra, qué fue para ti en esos momentos.

Ea: Fue toda una ayuda, toda una ayuda y un espacio esclarecedor, un espacio libre, un espacio... placentero, pese a que a veces estaba tocando durísimo las cosas muy difíciles para mi pero definitivamente era placentero porque vamos me serenaba me ubicaba me acomodaba e iba encontrando caminos despejando interrogantes o despejaba incertidumbres.

Eor: Y en este acompañamiento era un acompañamiento Rogeriano y te sentiste acompañada, aceptada y donde se tocaban los sentimientos, identificas algo distinto, por lo menos hasta lo que ahorita has tocado en relación a la Gestalt de cómo esta persona abordaba el asunto de los sentimientos.

Ea: No no recuerdo fíjate, no podría ubicar una diferencia, algo que sí debe estar muy muy presente era que y que no pasa por una diferencia en el enfoque bueno yo a Jesús lo quiero muchísimo y me sentía totalmente segura con él, entonces este, pero no puedo esclarecer la diferencia en el abordaje, en el manejo de los sentimientos, no te sabría decir eso.

Eor: Pero hay algo que sí identificas de tu propia sensación con ellos.

Ea: De mi propia sensación de un grandísimo cariño confianza, llegaba y me soltaba, un espacio de estoy segurísima

Eor: muchísima seguridad.

Y cuánto tiempo duraste?

Ea: Fueron meses pero no recuerdo qué tanto tiempo, a lo mejor 8 o 10 meses

Eor: y ubicas en qué momento decidiste dejar la terapia.

Ea: Seguramente fue porque ya también empecé a sentir bien y resolviendo cosas y ya me había bajado el nivel de angustia, y ya más o menos me había acomodado en mi nueva circunstancia y tomado decisiones y probablemente también influye el que me voy a la maestría en desarrollo humano y también es un espacio que me brinda mucho acompañamiento, mucho afecto, tenemos ese momento todo lo que era dinámica de grupos y grupo de crecimiento y también se convierte en otro espacio muy importante para mí que puedo como continuar con la elaboración de todo este tipo de situaciones por las que estaba pasando y que no sé

exactamente que habrá pasado ya pero sí puedo reconocer que fue otro elemento que viene a darme mucho apoyo en esa circunstancia, pero así haber terminado el momento terapéutico con Jesús, no lo recuerdo muy bien.
Ea: Pero lo que sí te puedo esclarecer es que de alguna manera se da un cierre que es una decisión y no tiene nada que ver como por algo violento o algún desagrado o por alguna inconformidad, no, en ningún caso ha sido así.
Eor: Bueno igual después abordamos las otras experiencias, pero hasta aquí en estas dos experiencias tu identificas algo que consideres que no te haya ayudado del todo o alguna circunstancia o situación en la que no te hayas sentido cómoda.
Ea: Mira más bien ahora al paso del tiempo, no es que en ese momento haya sucedido pero ahora al pasó el tiempo, me hago como algunos cuestionamientos y seguramente también luego como muy filtrada como por la experiencia psicoanalítica este ¿qué cómo establecer una relación sana con el terapeuta?, en términos de que no se haga una relación como medio de dependencia, por ejemplo yo ahorita como me veo en mi proceso terapéutico con Jesús vamos está marcadísima por el afecto por la dependencia, por la protección, que en su momento eso debió ser muy saludable para mí porque era lo que necesitaba, pero ahí yo lo podría enmarcar ahí como muy de otra manera, sé que los Rogerianos no lo ven así, yo sí vería a dónde poner aquí como el límite en este sentido con el terapeuta en que deje ser una relación de amistad y de afecto a una relación terapéutica, no sé si me explique y en dónde está la réplica en donde a ver yo iba a platicar con Jesús como mi terapeuta, no como mi amigo y no veo esa raya, sí me explico?
Eor: Es como sí de repente te vivieras a irle a platicarle a tu amigo
Ea: Claro!! Y que hubiera podido platicar, y ahora me recuerdo y por supuesto era muy mi amigo y si no nos vemos es porque está lejísimos, digo no lejísimos simplemente ya no está en Guadalajara, pero era yo creo como muy así y era una relación que me devolvía mucho afecto y que te digo no alcanzo ahorita a entender la raya de una intervención como amigo y una intervención como terapeuta ahora esto pasó hace muchísimos años.
Eor: Ahora, sin embargo tú identificas que eso para ti fue muy importante
Ea: Sí, sí definitivamente. Definitivamente sí, mmm... No sé cómo sería si ahora tuviera una experiencia así, si pudiera verlo con más claridad, en ese momento fue así y como que lo puedo registrar como lo más importante o lo que me dio muchísimo. (silencio)
Eor: Y en este otro caso, pasemos como a la siguiente expe...
Ea: A la siguiente experiencia de psicoanálisis, este ahí yo creo que bueno evidentemente sigo transitando como por el estudio, la introspección conmigo misma, el manejo de mi vida etc. y definitivamente hay una interrogancia(sic) muy importante que es que una de mis hermanas empieza a con todo el rollo del estudio psicoanalítico, su marido también, tenemos una vida muy hermanosa (sic) y muy cercana y ante mis situaciones pues ellos me sugieren que vaya a psicoanálisis y yo ya en ese momento también muy aceptante de decir pues sí ya hay que entrarle a otro rollo además sí he de decirte qué yo terminé muy insatisfecha de la maestría en desarrollo humano, eh me pareció finalmente que fue un enfoque que después de un ratito ya no me dio nada, me pareció así como muy trunca muy pobre y de ahí yo me empecé a criticar mucho el rollo Rogeriano, mucho, no por Jesús, sino por mi experiencia como estudiante en donde me parecía que el enfoque era como muy limitado, esto obviamente, también ha pasado muchos años y sé que es algo que seguramente ha evolucionado.

Entonces ante mi insatisfacción por todo mi proceso como estudiante de maestría con el enfoque Rogeriano y con una necesidad de necesitar ayuda y con toda esta intervención de influencia en mi familia de que le empieza a entrar varios de mis hermanos a la onda psicoanalítica pues este ahí voy yo también, este pues, decirte que fue una muy buena experiencia más también tiene un lado que cuestiono hoy al paso del tiempo, estuve 8 años en psicoanálisis, una experiencia que me permitió revisar mi vida, híjole hasta por debajo de la lengua, y ahí sí como con me queda clarísimo que un enfoque completamente distinto en donde es analizar qué haces con tu vida, analizar quién eres, analizar tu historia, cómo construiste tus patrones de comportamiento y qué estás haciendo ahora con ellos y cómo quieres seguir estando o no quieres seguir estando y sopas, de ti depende tú ya sabes cómo funciona así que qué vas a hacer o no sabes cómo funciona? Pues vámonos pa'tras porque todo tiene un origen. Sí reconozco una herramienta muy muy muy sería, muy significativa, para mí en este sentido, que efectivamente me dio mucha luz de quién soy y cómo funciono, es inevitable y de reconocer mi historia y reconocer mis patrones de comportamiento, mis patologías y mi todo, no?, entonces muy importante, muy padre en muchos momentos, como de repente tener tanta luz de verme y decir híjole ya vi qué es lo que me pasa, ya me entendí y muchos otros momentos de mucha angustia también y también ver cosas que no me gustaban.

Yo creo que fue una herramienta muy buena, muy interesante, agotadora, este... y bueno infinita verdad, nunca acababa, nunca acababa, pero bueno al paso del tiempo finalmente sí, hubo un momento en que sentí que yo ya quería terminar, porque nunca me lo... yo nomás decía madre cuántos años llevo y cuántos años voy a durar y pues no sé no acabo y no acabo y hubo un momento en que dije ya, se lo planteo al psicoanalista y el psicoanalista me dice ok vámonos dando dos tres sesiones cuatro pero ya con visos (sic) a tratar de ir cerrando como dicen y yo como con mucha necesidad, más bien ahí sí puedo registrar con mucha claridad, el que ya quiero valerme por mi misma yo ya quiero con mis propios recursos y como yo pueda y ya tengo muchos elementos para andar en esta vida y yo fui la que planteo así, de esto sí me acuerdo muy bien, que yo planteo el cerrar este proceso de ayuda, porque sí lo reconozco para mí son procesos de ayuda y así fue y te digo mi la experiencia es fundamentalmente el a la luz del análisis darme cuenta de quién soy, ahora lo que siento que ahora me pasó con mi experiencia en el análisis y que es un poco mi reclamo más más no sé, esto tiene que pasar por varias cosas, es que en muchos momentos es como si no hubiera podido manejar mi ámbito afectivo era llevarlo todo como al terreno de la razón y no y sí es un elemento en el entendimiento muy importante, pero como si no hubiera resuelto varias cosas de naturaleza afectiva y a diferencia de los otros procesos, no era este sentimiento de sentirme acompañada y acogida pues, no?, ni aceptada no, eso no pasaba por ahí por ningún motivo, era todo, era analizar, analizar qué pasó y a dónde te remite y a qué de tu historia y qué pasó en esa historia y de qué te das cuenta y cómo sucedió y ahora qué tiene que ver, así todo a la luz de la razón y no lo dudo es una herramienta sumamente importante, en su momento no me di cuenta hasta después decir, ay me quedé como con una sensación extraña esta parte no la manejé, qué pasaba con mis sentimientos y no porque no dijera qué me estaba pasando, sí lo decía me siento así o me siento asá pero no era como la acogida al sentimiento sino como explícame el sentimiento, esto es lo que recuerdo ahora Luis Fernando y de esto hace también muchos años, este... Definitivamente todo un aporte para mí, todo un aporte para mí el haber pasado también por este proceso y que tal vez lo que puedo decir ahora con el paso de los años es que han sido procesos complementarios, o sea no puedo decirte qué mal, no ninguno, ninguno, lo puedo ver así este fue un proceso de una zambullida pero de qué manera era analizar todo, era irme al pasado, irme a la fantasía, irme a mis no sé era como verdaderamente desmenuzar mucho mi historia y mis pensamientos, definitivamente fascinante en muchos momentos, hay Dios qué mundo y qué universo somos y somos infinitos.

Eor: Ubicas algo en este trabajo que hacía el terapeuta, ¿qué era lo que hacía?

Ea: Yo creo que me dio muchísimos elementos de mi dinámica, de mi dinámica psicológica de cómo funciono, muchísimos, y recursos cómo opero cómo me muevo qué es de mi historia y verme mucho a luz de mi historia, entender mucho mi historia y verme, otra cosa es como qué hago, no?, qué hago ahora yo con todo esto pero a entender que cómo fue toda mi historia y luego cómo me conformo o porqué me

pasan a mi tales o cuales cosas, fue todo un aprendizaje y todo un descubrimiento como entenderme en ese sentido a la luz de mi historia
Eor: Y si pudieras describir un poco una sesión o cómo te llevaba o qué hacía el terapeuta en relación a llevarte como a ese entendimiento de tu historia.
Ea: Yo creo que era mucho a partir de lo que yo empezaba a decir en la sesión de cómo me sentía y por qué te sientes así, qué pasa? Pues esto, esto y esto y qué tiene que ver eso a qué te remitió o por qué crees que está pasando, era un como agarrar el hilo muy delgado delgado delgado e irme llevando, no a explorar mis sentimientos, no, era a explorar de dónde venía eso o porque me estaba pasando, qué alcanzaba a ver yo era como estarme abriendo los ojos, a ver de dónde viene, qué pasó, cómo es, qué sucedió, quién está, quién no está, de qué te das cuenta o con qué lo relacionas. Como era así como estar abriendo, abriendo y abriendo, a que yo me diera cuenta de una cosita de este tamaño de dónde venía, no podría recordar ahorita alguna sesión en particular, pero sí si yo pudiera decir me siento muy angustiada, qué pasa, por qué estás angustiada, con qué la relacionas o qué es eso o cuál fue el detonante de esa angustia, y por qué fue ese el detonante y la cadenita y la cadenita y la cadenita
Eor: Osea como siempre buscando una causa???
Ea: Siempre buscando un origen, siempre buscando un origen... si... muy muy interesante definitivamente, muy sesiones, lo que recuerdo ahora fueron tiempos de mucha luz y también tiempos de mucha obscuridad, de por más que como que trataba de explorar no entendía nada, o qué pasó ahora, sí como, te digo como muchas sesiones oscuras de no saber qué había pasado ahí
Eor: A qué te refieres
Ea: Como de no encontrar algo, o algo que me diera una pista para lo que me estaba pasando de repente el descubrir y descubrir y no lograba yo entender la relación o el sentido o el significado no sé era diverso, pero sí te digo más bien sí yo lo reconozco como una experiencia muy muy positiva, muy padre.
Eor: Y ahora si quisieras comentarme de tu última experiencia
Ea: Ay Luis Fernando, mi última experiencia, retomo esto de la onda Gestalt porque ya así como a lo mejor con un poquito más conocimiento de los enfoques terapéuticos, me parecía que el enfoque Gestalt era muy de esto del ayudar a cerrar, de hecho creo que eso significa cerrar o círculos, algo así, en donde me parece que tiene un abordaje muy integrado de sí reconocer como toda la parte racional, pero al mismo tiempo como también darle mucho lugar al sentimiento y cómo ir acomodando la parte emocional que para mi gusto era lo que me estaba faltando, como si me hubiera visto primero muy trabajada por el lado afectivo y luego muy trabajada por el lado racional y me hacía falta la integración de ambas cosas y que de alguna manera yo seguía observando patrones en mi vida que digo ya me di cuenta el patrón, pero finalmente no me resuelvo, no quiero estar allí y era yo darme cuenta si ya sé cuál es mi patrón y por qué no me modifico si sí quiero, como muy por ahí, qué me pasa?
Pues eso es estar atorada de ahí como ese volver a querer trabajarme y evidentemente porque también había cuestiones que me causaban malestar, y bueno este malestar ya sé de dónde viene estoy repitiendo patrones que no quiero repetir. Y (rie) conozco a esta persona ya hace varios años, qué será hace como 10 años 8 años y empiezo a ir con ella de una manera muy sabrosa, porque fui como por periodos y no era el estar en trabajo continuo sino de repente como en momentos puntuales, trabajaba unos meses, me iba como muy muy también dejándome yo muy libre en cuándo sí necesitaba y cuando órale, pues otra vez yo por mi misma ahí voy otra vez, y de esta manera la conocí hace como 8 años yo creo y estuve como en dos periodos y este tercero que ya tenía poco más de un año y bueno pues decirte algo muy pesado, se murió, este acaba de morir ahora en junio, ha sido un tema muy difícil para mí esto, me sentía como en un proceso

<p>muy padre en muchos momentos de mucha ayuda para mi, este año pasado de mi vida, fue un año extraordinariamente difícil y definitivamente ella encontraba así como que el lugar donde iba a elaborar mucho de lo que me estaba sucediendo en todos los ámbitos, en todos y en medio de este torbellino tan pesado, se muere esta mujer y pues me quedé pues con una parte ahorita media trunca y que pasa eso como por el asunto técnico o experiencial, pasa ahorita mucho por el lado personal y decidí ahorita quedarme sin buscar ahorita a otra persona que me ayudara en parte, no en parte es algo muy muy decidido de que digo pues muy bien me toca enfrentarlo y creo que tengo muchos elementos para enfrentar mi vida y ahorita pues voy a ver qué me pasa, aunque me haya quedado un poco a medias, que sí recupero algunas cosas digo hijole no, sí se fueron dando cierros y seguramente por eso estoy pudiendo estar y no verme desbordada o verme como con que sí necesito mucho a alguien que me eche ahorita la mano, no, creo que voy y en mucho me siento recuperando mucho lo que creo que aprendí en este proceso con ella</p>
<p>Eor: Como qué</p>
<p>Ea: Yo creo que de lo que aprendí mucho con ella es a voltear a verme a mí misma en mi toma de decisiones y tú qué quieres o cuál es tu límite, tú qué necesitas, dilo, pon el límite tu qué quieres y yo ahorita como que es de lo que trato de recuperarme mucho en muchos momentos y el yo que quiero, qué me pasa y yo qué quiero, yo creo que fue algo muy muy certero de su parte además en muchas otras cosas como en mis manejos afectivos de distintas situaciones como el voltear a verme y el aceptarme mi sentimiento y el no estarme en contra del sentimiento, qué te pasa? Y a no juzgarme, es ver qué me pasa y qué quiero hacer con eso.</p>
<p>Un enfoque muy serenador, para mi gusto tuvo ella conmigo, de ayudarme como a aceptar lo que me pasa sin ponerle juicio, sí (silencio). Una relación muy afectuosa, muy afectuosa, (rie) ay me pasaba algo muy curioso, de repente decía madre es que esta mujer se va a convertir en mi madre, de hecho una vez le decía, ay! ya bájale, ya bájale, le digo, el día que salga yo de esta puerta diciéndote que ya me voy ese día nos vamos a hacer amigas, pero todavía no (risas) porque era una relación indiscutiblemente muy sabrosa pues, pero para mí era como muy importante mantenerme en el terreno de lo terapéutico en medio del gran afecto que había ya entre las dos porque nos conocíamos desde hace muchos años, ella unos años mayor que yo, no muchos, este entonces como que yo creo que había muchas afinidades con mucho entendimiento también, este y sí me daba cuenta de que me quería mucho y yo también a ella pero sí ahí sí como que yo traté de mantenerme muy al margen de no irme como con que mi bien estar en la terapia no era por la relación afectuosa con ella, que por supuesto nos sabíamos del afecto, sino como todo el abordaje que de eso se trataba de ir a manejar mis asuntos</p>
<p>Eor: Y era como si tu era quien marcara</p>
<p>Ea: Yo yo, me vi muchas veces que yo le dije espérate ahorita no eh! Ya que seamos amigas alguna vez se moría de la risa y me dice tienes toda la razón, pero luego ella me decía tienes razón pero bueno, me puedo permitir quererte o no?, ahí si digo ya es asunto tuyo, pero yo sí trataba como decir no quiero que me pase esto, de que pase por la línea del afecto nada más (golpea su brazo y su hombro) ya no pasa nada, no, como que yo ahí sí me veía conmigo misma como muy al pendiente de no irme con esa finta, la otra parte ella sabía cómo manejar el afecto conmigo pero yo quería estar ahí.</p>
<p>Eor: Y en esta relación de afecto</p>
<p>Ea: Vamos cerrando luis fernando porque tengo una cita a las 5</p>
<p>Eor: Y en esta relación de afecto que ubicas como entre los terapeutas Gestalt a diferencia de los otros, qué otras diferencias encontrarías</p>

Ea: Fíjate que sí recuerdo en mí como una constante en las sesiones con este enfoque con Paty, este como sí las sesiones sí buscara siempre el cerrarlas, el que pudiera empezar yo externando una situación x y era empezarla a explorar explorar explorar y antes de irme y el otra vez estás aquí cómo estás qué te pasa, de qué te diste cuenta? Con qué te quedas cómo te quedas, como si fuera un, el espacio terapéutico, todo un espacio de reflexión y de conciencia pero luego el volver a ver de todo lo que hicimos ahorita otra vez estás aquí, qué pasa, aunque a lo mejor no hubieras terminado de elaborar algo pero de alguna manera como volver a agarrar y traerme al ahorita estás aquí y después de todo lo que acabamos de trabajar ahorita qué, como el agarrón otra vez, esa sí era una constante.
Eor: Y bueno para hacer un alto, ya después si es necesario hacemos otra entrevista, pero algo que consideres importante que yo no te haya preguntado en relación a tu proceso de psicoterapia.
Ea: Tal vez valdría mucho la pena en todo esto, este el cómo se construye la relación con el terapeuta, ahorita se me ocurre, porque alcanzo a apreciar que es indiscutible y es transversal, el establecimiento de la relación con el terapeuta y definitivamente aquí debe haber diferencias importantes que por supuesto tienen que ver con el trabajo terapéutico pero también tienen que ver con la persona y como el establecimiento de la relación... me brinqué algo muy importante hubo otro intento por ahí de terapia, híjole que no sabría cómo llamarle a este cabrón... este era algo así como un enfoque medio de bioenergética que de esa sí pelé, durísimo, no no me hallé para nada y reconozco y tal vez de ahí mi inferencia que el tipo no me daba la menor confianza pese a que me lo habían recomendado muchísimo y una gente muy querida y de mucha confianza para mí, y que además seguramente es una persona muy solicitada y que seguramente por la recomendación se atrevió a darme un espacio porque estaba muy muy demandado el hombre y curiosamente no emboné con nada, con nada, ni el enfoque terapéutico, ni la persona, ni la relación que se empezó a establecer conmigo, nada me gustó y en unas cuantas sesiones dije con la grandísima pena porque sabe perfectamente quien soy y de quién vengo recomendada, con la pena,
Eor: pues no sé te parece que le paremos aquí y porque eso me parece importante y yo creo que valoramos
Ea: Fíjate que yo creo que sí es muy importante, pasa debe pasar mucho por la relación que se construye
Eor: Y abordar este aspecto de la relación
Ea: Sí una parte es la técnica definitivamente porque sí me doy cuenta que hay técnicas muy diferentes y que a lo mejor también depende del momento en el que estés y el asunto que estás trabajando qué te puede venir y qué no, yo creo que no hay nada que tenga que ser es que siempre es así mmm yo creo que no y también tiene que ver con la actitud de la persona, yo sí creo que esa parte es muy importante ¿Cómo se construye la relación?
Eor: Pues muchas Gracias
Ea: Pues muchas gracias a ti Luis Fernando pues ya te platiqué muchas cosas.

Anexo 2: Entrevista 2

Como te había dicho por teléfono
Ajá
Estoy terminando mi maestría en psicoterapia y estoy haciendo entrevistas a personas que han ido a psicoterapia como para recuperar un poco su experiencia.
Ahh sí está bien nomás quería saber para qué era.

Claro! Y este bueno te pido permiso para grabar y que la información que yo utilice voy a omitir nombres y datos de referencia que tu des y que va a ser para efectos de estudio y de tesis
Oh sí mmjm, Sí está bien
Entonces quisiera que empezáramos porque me comentaras ¿estás yendo a terapia ahorita?
Sí estoy yendo a terapia una vez por semana con sesiones de una hora a una hora y media y es con enfoque gestáltico
Y por teléfono me decías que ya habías ido en otras ocasiones a terapia
Ahh sí ya me había tocado ir con otra, bueno es una historia muy larga, primero asistí a un centro de no sé cómo se llama, es un centro pues... qué donde iba una conocida y asistí a una primera entrevista porque estaba muy deprimida y me canalizaron a una terapia grupal y la terapia grupal no me gustó ¿??? No me sentía cómoda y asistí, bueno ese fue como mi primer intento, después de eso una amiga, una amiga y conocida de mi mamá este hace psicoanálisis y con ella estuve cerca de dos años en la terapia, pero con ella era muy pesado porque era algo dos veces por semana en sesiones también de una hora una hora y media y aparte de que era muy pesado era muy lento y era caro y después de eso bueno me salté a una persona que era terapeuta de un familiar mío y por él, por un momento difícil que estaba pasando pues me dijeron: ve con ella ve con ella ve con ella, y era creo que yo todavía era menor de edad y sí ve con ella, pero cometió indiscreciones de cosas que yo le contaba a ella en terapia se las contaba a mi otro pariente que estaba en terapia con ella entonces yo me di cuenta porque no había forma de que lo supieran otras personas y entonces ahí lo dejé y ya después pasó lo del centro de atención y después lo del psicoanálisis.
Osea ella no era tu familiar sino que atendía a un familiar tuyo
Ajá atendía a un familiar, y bueno pues no nos pareció correcto y tengo voy a cumplir dos años con la terapeuta con la que estoy yendo ahorita.
Orale y no sé si quisieras platicarme así, la manera como tú quieras, grosso modo, cuáles son las razones o los motivos por los que tu decidiste ir a terapia
En mi casa bueno hay una... hay una... depresión endógena crónica este viene mi mamá es genetista entonces se ha dedicado a estudiar por dónde, por dónde viene, este la mamá de mi abuelo materno era depresiva toda su vida vivió deprimida, mi abuelo es depresivo, mi madre es depresiva y gran parte de sus hermanos también. Me diagnosticaron con unas pruebas y con químicos con unos análisis que también este tenía factores de riesgo de para ser depresiva y yo siempre lo ignoraba lo ignoraba lo ignoraba hasta que me explotó en la cara mmm estoy hablando de cuando tenía veinte años más o menos cuando pasó esto...
A qué te refieres de que te explotó en la cara
De repente tenía, soy muy propensa a los accidentes entonces conforme yo llevaba el proceso pues llegamos a la conclusión de que era por falta de autocuidado y falta de atención pues en lo que yo hacía por la misma depresión y nunca yo ni siquiera sabía que estaba deprimida entonces este el psiquiatra me dice bueno este vamos a hacer, vamos a llevar un trabajo paralelo de fármacos con terapia y tengo cuatro años así, los cuatro años ininterrumpidos con fármaco y con terapia.
Tienes 24 años?
No, tengo 27 años, sí tuve un primer, a los 20 años tuve así una primera crisis y tuve un tratamiento de tres meses, de fármacos y fue cuando me pasó esto de la terapeuta que contó mis problemas con mi familia las

comentó ¿????? 5:50 y no sé tengo, no tengo bien dimensionado y a partir de eso estuve bien unos años, cuando acabo la carrera cuando terminé la carrera dije y ahora qué voy a hacer con mi vida, sí tenía el trabajo, trabajo aquí desde, bueno no aquí pero para la universidad desde hace 5 años, casi 6 pero era bien deprimente porque terminas la carrera súper emocionada y con muchas ganas de trabajar y hice el servicio en la universidad me ofrecen una plaza, hago un interinato una eventualidad de seis meses y enseguida me dan la plaza pero la plaza era una plaza de administrativo A así con el sueldo bien bajito bien poquitas horas y eso me empezó a deprimir yo tiendo a deprimirme y bueno qué voy a hacer ya no tengo escuela este no me gusta cómo está mi panorama y me empiezo a deprimir y este a eso se suma que por esas, en esos momentos rompí con una pareja y me deprimí muchísimo y tenía 23 años y cuando cumplí 24 años ya fue insostenible, fue cuando empecé a ir con la psicoanalista
Cuando dices me deprimí muchísimo a qué te refieres y cuando dices fue insostenible también a qué te refieres
Porque era no dejaba de llorar todo el tiempo lloraba con razón o sin razón era súper irritable y si no estaba llorando estaba enojada conmigo, con el resto de las personas era incapaz de mantener las relaciones de trabajo en equipo o indirectas vivía muy aislada y dormía todo el tiempo que podía, llegaba tarde a trabajar porque no me levantaba, trabajaba en piloto automático y con el menor contacto con la gente que podía, llegaba a casa y me dormía toda la tarde y dormía toda la noche y cuando no estaba dormida estaba llorando
y te decidiste volver a terapia
ajá o realmente tomar una terapia en forma porque este únicamente iba ahí a mis consultas con el psiquiatra a anterior pues cuando tuve el tratamiento de tres meses y que se me suspendió y fue como uno de mis primeros contactos con la medicina con los medicamentos antidepresivos y eso fueron intentos tanto en el grupo de apoyo en que me mandaron a terapia grupal que no me gusto y con la terapeuta que contaba mi vida personal.
Había algo más con la persona esta que contaba tu vida personal había algo más que no te gustara
Que no me gustara pues mmm era como muy hippy llegaba y se quitaba los zapatos te pedía que fueras así con colores claritos y te daba flores de bach y era pues muy, muy hacia, inclinado hacia lo esotérico y eso tampoco me gustaba mucho porque soy creyente de la ciencia,
Como muy esotérico, a qué te refieres
Pues sí es como con incienso y hablar de vidas pasadas y este como de karma y todo eso que no me parece que sea, pues que sea una explicación para lo que sucede en tu vida, no no creo en eso, y dice es que a lo mejor en tu vida pasada tuviste esto o aquello pero eso no funciona, funciona trabajar, trabajar contigo o por ti, no creer que hiciste algún daño hace mil ocho mil años si ni siquiera eras tú, de eso no me gustaba y que solucionara todo con gotas pues tampoco como que no, no me parecía, no me parecía... cientifista (sic)
Y hubo algo que creas que te haya ayudado, cuánto tiempo fuiste
Unos dos meses más o menos, pues... yo pienso que todo te ayuda con busqué un mejor, la siguiente vez que fui a terapia busqué una persona más profesional y mucho más científica es muy probable que por eso haya terminado yo en el psicoanálisis en algo mucho más rígido y con horarios súper establecidos porque es mucho más cuadrado el psicoanálisis y aparte lo que sí, lo que siempre han coincidido mis terapeutas es en que como en el desprendimiento de mi familia de siempre retar con la individualidad y ella sí fue, creo que fue la primera que me dijo que yo tenía que vivir mi vida y no la vida que mis padres querían para mi. Creo que sí sirvió y sí fue muy así desde entonces...

Entonces, ella vio algo y te comentó en relación a tu familia que era algo que tu tenías que te tenías que desprender.
Mmmjm
Y cuando dices que, después de con ella fuiste a terapia grupal, no te gustó
No eso fue antes
Eso fue antes y luego de con ella fuiste a psicoanálisis y fue esta segunda vez que me dices que tuviste como una depresión muy fuerte en donde llorabas todo el tiempo te quedabas dormida y luego en ese momento decidiste ir a psicoanálisis
Ajá exactamente, y aparte este estuvo cargado de accidentes, la época previa a que yo fuera a psicoanálisis, este, tuve dos accidentes automovilísticos por completo descuido porque no fue nada relacionado con alcohol, este los dos choques eran en la mañana cuando iba hacia el trabajo y pues completamente descontextualizados de un ambiente de fiesta pues, y realmente era descuido distracción, depresión.
Y pues ya empiezo ir a psicoanálisis y pos empiezo a tener una estructura y empiezo a respetar horarios porque ni siquiera respetaba el horario de mi trabajo y empiezo a tener como estructura, ella me decía: “te quiero a tal hora y si no llegas a esa hora de todas maneras te voy a cobrar” ese tipo de cosas que creo ahorita que por eso es porque funciona el psicoanálisis porque te comprometes y con que de todas formas tienes que darlo
Osea sientes que el hecho de que ella te haya cobrado y hecho llegar a una hora te sirvió
Bueno tanto como el cobrar no, porque podía a veces eran pagos simbólicos, cuando estaba yo quebrada le decía no tengo dinero y era algo simbólico
Cómo algo simbólico
Sí por ejemplo este había épocas en que mis contratos no quedaban bien o había cambiado de administración y cosas así y podía pasar uno dos meses sin tener un sueldo así constante entonces yo le decía no tengo dinero y entonces me decía bueno págame la mitad pero págame la mitad o está bien pero hazme una pintura o cosas así pero siempre era
Siempre había algo a cambio y además dices que si tu no llegabas de todas maneras tenías que pagar, de todas maneras tenías que dar
Mmmjm
Aunque avisara con una semana previa y si yo le decía es que tal día yo voy a tener tal compromiso ahh bueno no hay problema nomás me pagas.
Y pues sí me dio mucha estructura y me hizo esto tanto como reconocer que su trabajo debía ser pagado porque era un trabajo y al mismo tiempo que mi trabajo tenía que ser remunerado porque también era mi tiempo y este esos dos años fueron una muy buena inversión aunque sí era muy caro muy muy caro, pero este aprendí muchas dinámicas, muchas dinámicas familiares más que trabajar en mi propiamente en mi en mis angustias, en mis miedos en este mis expectativas eran cuestiones de estructura básica de definir roles de poner límites, por ejemplo antes de que yo fuera a terapia yo hacía todo el quehacer de mi casa y yo lavaba la ropa de toda mi familia de mi mamá papá y mi hermano yo me hacía cargo de todo y pues yo siempre llegaba agobiadísima porque no tenía tiempo para mí porque trabajaba y hacía todo y eso me ponía

a parte de que me victimizaba pues me ponía muy mal y ella me dijo a ver momento pues entonces pues es que por qué lo haces por qué nadie más lo hace? Pues deja que se acumule espérate a ver qué pasa y ya sí te dicen algo pues aprovechas y platicas con ellos y ves qué mueves las cosas porque si lo sigues haciendo pues no va a haber ningún cambio entonces esto técnicas de cómo comunicarme con mis padres y cosas así.
O sea de alguna manera ella te sugería cosas que tú tenías que hacer en casa para que se modificara
Mmm, pues tanto como sugerírmelas no, porque me decía y tú que puedes hacer para cambiar eso y tu qué puedes hacer para cambiar esto, y entonces ya yo le decía no, a lo mejor puedo hacer esto y a lo mejor puedo hacer esto y ya me decía qué pasaría si hicieras estas cosas y qué pasaría si hicieras esto otro, era como desterrarme, como abrirme más posibilidades en vez de ponerme ahí a llorar.
Entonces era primero plantearte qué harías y luego buscarte a lo mejor dos o tres opciones de qué pudieras hacer
A parte de lo que yo podía hacer y ya después platicábamos como me había ido con eso y me decía y si hubieras hecho esto todavía como eran muchos cuestionamientos que hicieron que yo pensara como de forma divergente.
Muchos cuestionamientos que te llevaran a que tú pensaras
Mmmjm en vez de nomás sentarme a llorar o nada más pelearme o renegar o gritarles o decirles nunca hacen nada y yo lo hago todo, bueno pues yo puedo hacer esto, pero qué te parece si a cambio tu me ayudas a hacer aquella cosa o tu ayudas haciendo esto con mucho gusto te plancho tu bata pero te parece si mañana me llevas a tal lugar para yo ahorrar un poco de tiempo, no sé hacer intercambios y marcar límites, a ver sí con mucho gusto yo lo puedo hacer pero lo puedo hacer de tal hora a tal hora, pero en este momento me voy a ir a tal lugar... como sí establecer no como establecer límites con ellos, establecer límites y tiempos, creo que esos son súper importantes
Es un poco con lo que tu empezabas del psicoanálisis, no? Como ella te marcó límites y cómo te marcó los tiempos, no?
Exactamente y eso fue genial
Y entonces tu también en casa empezaste a marcar límites y tiempos
Y qué hacía ella en terapia si pudieras ubicar qué sucedía en una sesión de terapia cómo era
Empezaba a platicar conmigo, más bien a escucharme y cuando yo llegaba a algo que le llamaba la atención o algo que le parecía alarmante o alguna forma fuera de lo razonable, entonces me decía oye y esto? Y qué pasó? Por qué hiciste eso y qué hubieras hecho si las condiciones hubieran sido distintas? Pero siempre era así, ella sentada en una silla y yo en un sillón.
Ella en una silla y tú en un sillón
Ajá sí
Sentada
Sí, creo que las únicas veces en que tuvimos así un poco de interacción fueron algunas veces en que yo estaba muy estresada y hizo que me sentara en el piso y luego me recostara y respirara, pero sí me dijo

respira durante un minuto luego levántate y vuélvete a sentar y ya seguí yo pero siempre era así y con los manejos de agenda muy estrictos.
A qué te refieres con manejos de agenda muy estrictos
Siempre tenía su agenda y siempre tenía como era muy ordenada entonces mis espacios estaban marcadas con un color y los de otros pacientes con otros colores, pero era muy pesado, eso mismo era... se entrega mucho, pero también era muy exigente, ella tenía así te quiero ver martes y jueves y todos los martes y todos los jueves nos veíamos y eso finalmente terminó por cansarme porque ya tenía muy poco tiempo, tenía dos trabajos, y estaba estudiando la maestría y entonces mis tiempos estaban súper limitados y yo aparte tenía que cumplir, ya no lo veía como un pro para mí sino como por cumplir con un requisito de estar yendo y de estar teniendo los horarios inflexibles y ella me dice está bien si tú no puedes en jueves ahí ya no, después de dos años ya no era de que me pagas porque me pagas, no era, está bien nos vamos a ver dos veces esta semana dime qué días y a qué horas puedes y ya me movía a mí de acuerdo a su agenda, pero de todas formas dos veces por semana y sí era muy pesado, muy muy pesado.
Regresando un poquito a la descripción que hacías antes de se sentaba una frente a la otra tu en un sillón, ella en una silla y tu platicabas y cuando ella veía algo y que decías tu algo que no le parecía o algo que no le checaba empezaba a cuestionar y empezaba a hacer preguntas.
Y me preguntaba y yo le comentaba y a veces nada más me preguntaba como detalles no así como que: ¿pero exactamente cómo fue? Y ya le decía como había sido ella ahh bueno está bien y ya yo proseguía y este y cuando generalmente cuando hacíamos las cosas distintas era porque yo hacía algo distinto pero si no la dinámica era la misma de vez en cuando yo llegaba con un dibujo y le decía oye hice esto, o qué te parece o yo me sentí así cuando lo estaba haciendo y estaba pensando en esto y no sé qué opines y ya platicábamos acerca de eso o yo hacía listas y llegaba con mis listas de cosas de cómo cosas de cómo cosas que no quiero hacer y cosas que si quiero hacer, no más bien cosas que no quiero hacer incluso se las leía y entonces decía bueno estás muy negativa porque son puras cosas que no quieres hacer qué sí quieres hacer y qué sí te gusta de lo que haces y entonces ya me ponía a hacer más cosas, pero en base a un quiebre que hacía yo porque si no nos quedábamos sentadas y platicábamos nada más.
Osea cuando tu llegabas a hacer alguna sugerencia o cuando llegabas con un material extra era cuando se modificaba la forma
De llevar la sesión y si no no, bueno a veces teníamos té a veces tomábamos té eso también lo ¿???? Era como algo diferente de vez en cuando pero si no era igual
Y cómo era eso del té?
Este... cuando hacía frío me decía quieres un té y yo sí y ya traía la tetera y tomábamos te mientras platicábamos como si fuéramos dos amigas de toda la vida
Y eso cambiaba la forma de llevar la sesión
A mí me relajaba era como menos no sé ella siempre era igual pero yo la sentía menos doctora no sé menos como sí menos doctora y me sentía más relajada como con menos estructura que curiosamente era lo que me molestaba de la terapeuta anterior que carecía como de ese rigor
Carecía de... de esa estructura
Sí de los horarios y todo eso, que ella te podía hablar media hora antes y te podía decir sabes qué no voy a llegar, la otra terapeuta, que y ahora con la terapeuta con la que voy es como un equilibrio entonces me

gusta mucho la forma en que lleva las cosas a parte muy kinestésica y te soba y te... hacemos ejercicios de relajación pero ella presiona partes de tu cuerpo, es diferente es ahí es como más humano, el psicoanálisis si era muy frío y este no había contacto y ella, si mi terapeuta me ve triste me abraza y así como que tranquila me da palmaditas me saca los kleenex y no sé pero y me gusta mucho, es como menos analítico sino más de lo que sientes que es la parte que me había faltado trabajar a mi
A qué te refieres con menos analítico
Es que ella, mi terapeuta la psicoanalista era no es que necesitas era como piensa en causa y efecto no al proceso de sentimientos durante la causa y el efecto y era así como con cosas muy concretas muy específicas y ahora pues sí vemos qué fue lo que se detonó lo que lo detonó, lo que pasó después pero cómo me sentí durante el proceso, como más emocional y eso me... pero creo que según como te acomodes y lo que vayas necesitando tal vez si ahorita yo necesitara estructura y cosas muy específicas pues sabría con quién ir y qué pedir
A qué te refieres
Sí sí yo necesitara como otra vez volver a controlar cosas porque no, yo no sé, yo no tenía el control de mi vida ni de qué hacía, ni con quién lo hacía, ni cómo lo hacía y el psicoanálisis era muy control, hizo que aprendiera a controlar muchas cosas.
Ahh ok entonces si ahorita tuviera un problema de ese tipo sabría con quien ir, es decir con una psicoanalista
Ajá, o con un psicoanalista, algo muy estructurado pero ahorita ya lo aprendí y lo tengo ¿???? 26:38 no creo que sea lo que me interesa ahorita más bien trabajar otro tipo, emociones, emociones y comunicación es lo que más trabajo ahorita, cómo comunicarme, cómo comunicarme de forma no agresiva estoy trabajando codependencia,, lo mismo, lo mismo codependencia con mi mamá y este angustia, emociones básicamente son emociones,
Y cuando ehh y volviendo un poquito a tu experiencia con la psicoanalista crees que hubo algo que sucedió en el proceso que no te haya ayudado
Mmm sí pero no, estoy consciente de que era cosa mía, conforme pasaba el, no sé eso me ha pasado las dos veces que estaba, he estado por periodos largos de terapia conforme se va desarrollando el vínculo con el psicoanalista o con el psicoterapeuta o con el psicólogo o como le llames, conforme va pasando el tiempo se va creando un vínculo y tal vez porque mi psicoanalista es muy parecida a mi mamá y tiene la edad de mi mamá y yo veía muchas coincidencias entre ellas dos y entonces yo empecé a ver una figura materna en mi psicoanalista y eso hacía que yo me bloqueara que yo que hubiera cosas que necesitaba desahogar, que necesitaba contar, y que quería una opinión pero no podía hacerlo con ella, por esa figura materna que representaba o de repente mentía que no sé o sea independientemente sí el mentir sea válido o no sea válido yo me siento incómoda no mintiendo sino mintiéndome a mi misma en el proceso de mi psicoanálisis y había cosas que definitivamente no podía tratar con ella, porque hasta yo misma sentía cómo su aversión por ejemplo sobre los temas sexuales, eran muy difíciles de tratar, eran muuuy difíciles de tratar, porque ella también era, aunque siempre trató de ser muy profesional, siempre se permeaba un poco de su personalidad entonces para mí era muy mocha ella, muuuuy mocha, entonces de repente alguna vez le conté alguna experiencia sexual y este y sí se desencajó y le costó trabajo y entonces dije no pues...
En qué notaste que se desencajó

Pues en sus expresiones corporales y en su cara y hasta el tipo de preguntas, la orientación que le dio a lo que platicábamos era como reprobatorio “y no te parece que fue apresurado, y no te parece qué” como tirando al conservadurismo y entonces pues no yo no pienso que es así pero...
Entonces notaste en su aspecto corporal
Sí sobretodo en su cara cuando lo dije si se alcanzó a, no sé hubo una expresión que me hizo saber su desacuerdo aunque nunca lo expresó así textual
Es algo que tu percibiste
Mmjm entonces pues ya me limitaba yo ese tipo de cosas no las contaba igual con este las cuestiones que tenían que ver con alcohol y drogas pues nunca y algo que por ejemplo que es muy atinada es que mi actual terapeuta es especialista y se dedica a prevención de adicciones y eso hace que sea mucho más fácil hablar las cosas y es muy abierta y eso para mí es muy cómodo porque no necesito reprimirme yo, aunque me imagino que no era necesario reprimirme con la otra ahorita y ya como lo veo pues es tu trabajo si no le gusta y si no le parece igual y lo podría decir pero en aquel momento para mí era yo necesitaba su aprobación o sea para mí era muy importante estar bien con ella,
Y para ti era muy importante estar bien con ella y entonces había asuntos que tu no tratabas, dices había cosas que hacía ver que era como mi mamá, en qué más notabas esto
Pues en la forma de vestir en el tipo de cosas que comentaba, pues los escasos comentarios personales que soltaba, musicales, referencias, pero sobre todo con este, creo que la edad y el tipo de relación y en como trato, es que sí, su trato era como de hay hijita y ella tiene una hija de mi edad, entonces también de repente así como que hay como cuando mi hija y eran súper escasos, eran escasísimos pues las referencias que hacía ella hacia su vida personal, pero se le escapaban y se le escapaban y ahorita que lo pienso creo que le molestaban mucho de repente dejar permear esa parte.
O sea ella era muy difícil tu platicar con ella algo de ella y al inicio de la entrevista me decías que ella era amiga de tu mamá,
Eran conocidas,
Conocidas
Son conocidas
Son conocidas
Sí y esa fue como la referencia, la buena referencia, mas bien mi mamá y ella tiene una amiga en común pero en realidad ellas no tienen una relación
De amistad
Ajá y eso fue lo principal para que yo diera el salto, tanto para mi madre que me dejara asistir a una terapia porque después de la experiencia con la terapeuta anterior que había sido indiscreta y había provocado bastante problemas en mi casa por lo mismo, ahh aparte de eso era recomendada y conocía a mi mamá como es genetista, de repente tiene niños con problemas de aprendizaje y pues ella los deriva con su amiga y su amiga los derivaba con ella y así sabía que era muy profesional mi mamá y eso hacía que dejara claro que era muuuy profesional que era lo que yo estaba buscando, alguien que jamás fuera a cometer una indiscreción,

Y decías hace ratito también ella de repente permeaba cosas sobre su hija o sobre su vida personal que después tu notabas que le molestaba mucho.
No le molestaban es que si yo le preguntaba más como que sí pero no estamos hablando de mi bien
Ella te las hacía o tú le hacías preguntas
No ella me decía, alguna vez llegó tarde porque ahh me contó que a su hija le había picado una araña capulina entonces este se fue al hospital y todo eso y yo le pregunté y está bien, qué le pasó, oye está en tu casa, sí pero no estamos hablando de ella vamos a lo que venimos, ese tipo de cosas que ningún trabajo le costaba decirme no ya ya llegó a la casa y está con suerito y gracias por preguntar, no era ni metichés(sic) ni morbo sino, te están contando algo y tu preguntas
Y entonces tu sentías así como
Ajá sí la raya
Entonces tu ubicas que algo que no te ayudó mucho del trabajo que hiciste con la psicoanalista es como identificar estos aspectos muy como tu mamá y que entonces había cosas o temas que a ella no le eran tan fácil hablar
Sí y curiosamente con mi mamá no tengo, no tenemos como tabús o restricciones internas siempre se ha trabajado mucho la sexualidad en mi casa pero ella como ella era como imposible para mi era muy difícil hablarlo, con la terapeuta y con mi mamá no, pero mi mamá no es terapeuta y no es el mismo objetivo
Y en qué momento ubicas algún otro aspecto tema o asunto que tu no podías trabajar ahí o algo que ella haya hecho que no te haya servido del todo
Creo que era muy estricta con muchas con su discreción con su con no hacer juicios de valor en casi todo en el 99.9 por ciento de las cosas era impermeable, se dedicaba al psicoanálisis, pero había pequeños momentos en que realmente sus juicios, sus valores, aparecían y era cuando yo me sentía también muy incómoda y era cuando yo decía bueno qué hago
Cómo aparecían
Mmm cómo aparecían
Cómo aparecían sus juicios y sus valores
Sobre todo te digo con las cuestiones sexuales y con las cuestiones de drogas este de repente decía este no eso está muy mal es que esto no debe ser o esto es muy peligroso o no debería suceder así o este mmm de qué hemos estado trabajando todo este tiempo del cuidado de uno mismo y es que me cuesta mucho trabajo decirte contextualizarlo porque todo son impresiones porque realmente eran así como, recuerdo bien la sensación pero lo que sucedía no
Cómo era esa sensación
De desaprobación y de hacer explícita esa desaprobación de algunas cosas con algún comentario, con algún gesto,
Pero tu ubicas alguna sensación que te producía

Cómo
Sí es que no ubico el contexto pero sí ubico la sensación
Sí como la angustia de ay ay ay está enojada o no le está gustando lo que le estoy diciendo mejor ya no le digo más, Mmmjm
Bueno no sé si hubiera algo más en relación al psicoanálisis y ya si no hubiera algo más en relación a esto que me platicaras en qué estuvo que dejaste de ir
En lo que te comenté que mmm estaba estudiando una maestría, tenía muy poco tiempo
Tu estabas estudiando una maestría
Tenía muy poco tiempo, aparte de que tenía muy poco tiempo estaba muy lejos eso también mucho que ver, yo estudiaba en la Universidad y ehh la terapia era por plaza patria y son distancias muy grandes y yo trabajaba en <i>la misma Universidad</i> y aparte tenía otro trabajo en Tlajomulco y yo todo el tiempo estaba muy cansada, realmente aparte de todo el ejercicio que tenía que hacer con la escuela y con mis alumnos y en el trabajo aparte tenía que ir a exprimirme el cerebro con ella a estar haciendo esos ejercicios que eran muy cansados y los tiempos y el dinero, estaba muy quebrada, pero una ruptura así fea no fue, nomás de repente no alcanzaba a llegar, no alcanzaba a llegar, no alcanzaba a llegar, ¿???? Hasta que acordamos que si yo necesitaba volver a terapia o si yo me sentía intranquila con alguna cosa le llamara y nos veíamos y de hecho eso me lo comentó si quieres no tiene que ser aquí podemos ir y tomarnos un café, me platicas cómo te sientes y seguimos
Osea como si al final ella te abriera la puerta a tener otro tipo de relación
Pues no
O cómo era de nos vamos a tomar un café
Sí así como que no tienes que venir hasta el consultorio nos podemos ver en algún lugar vemos cómo están las cosas sí era así vemos como estás como te sientes y si es necesario de que vuelvas a venir de manera constante yo así lo interpreté no lo interpreté así como nos vamos a ir a tomar un cafecito cada semana sino como nos sentamos revaloramos tu situación y tú decides qué es lo que necesitas
Y decías que eran ejercicios muy pesados
Es que siempre lo que me preguntaba para mí era muy cansado, que era escudriñar y rebuscar y sí era muy cansado mentalmente yo terminaba agotada así exhausta yo llegaba y me dormía y no me dormía por depresión sino porque de verdad terminaba cansada
y entonces empezaste a faltar a las citas porque llegabas tarde porque se te hacía que tenías muchas cosas que hacer
sí sí este
salió de ella o salió de ti decir pues ya mejor
no de ella
de ella, ella fue la que te dijo

sí porque yo siempre estaba retrasada???? Si mejor tal día porque sí me daba mucha estructura como te digo, mucha mucha estructura me dio en todo esto tiempo.
Se modificó algo en relación a la situación por la que llegaste
Sí pero de la noche a la mañana claro que sí yo este... para empezar cambió mi concepto del trabajo con terapeutas concretamente y mi visión fue muy distinta a poner límites en muchas cosas en mí y en mi familia, dejé de llorar por cualquier cosa, realmente fue un trabajo muy interesante, me dio mucha seguridad mucha independencia, muchas herramientas para poner límites en mi casa para iniciar un diálogo con mis papás, porque esa parte nunca concluimos y yo creo que nunca termina pero esa parte la retomó mi terapeuta actual y ahí sí ya es otro rollo pues, pero cómo iniciar el diálogo con ellos este, cómo empezar a disponer de mi tiempo para mí y punto.
Oye pues se me hace muy interesante y muy rico lo que me has platicado hasta este momento y pues a mí me gustaría abordar también la experiencia que estás teniendo ahorita pero sí me gustaría dedicar sesiones cortas porque llevamos 45 min y entonces no sé como veas si nos podemos dar otra chance la próxima semana y entonces abordar viendo y revisando tu experiencia en relación con la otra terapeuta. Y pues muchas gracias porque se me hace como muy rico y muy interesante la experiencia que tu notaste en tu primer experiencia que sientes que no te ayudó y todo lo que me has contado en relación al psicoanálisis entonces muchas gracias y ya te llamo para ponernos de acuerdo en la siguiente semana.

Anexo 3: Entrevista 3

Entrevista 31 de octubre de 2008
Voy a pedirle grabar la entrevista
Me cohíbo un poco, eh!!!
Bueno yo creo que al ratito se nos olvida
No creo, tengo muy buena memoria, jajaja adelante sí
Nada más preguntarle por este asunto que por teléfono y a habíamos platicado y saber si hay alguien en la casa y es un lugar en el que usted puede hablar o quiere que vayamos a un cafecito aquí cerca
No, no está bien, mi única hija, está aquí con la computadora, pero es muy discreta, no hay problema, no se pasa orejeando
Entonces para usted está bien
Sí, si está bien
Y no me mandó su ex esposo
Ay qué bueno, jajaja que bueno, que bueno saberlo.
Bueno yo creo que Rosita también le comentó y lo que yo le había dicho por teléfono es que la entrevista, su propósito es, recuperar un poco su experiencia de psicoterapia,
Eso no entiendo haber cómo

Yo lo que quiero hacer es platicar o escuchar a las personas que han tenido la experiencia de ir con un psicólogo y saber cómo le ha ido
Ahh eso es todo,
Eso es todo, ese es el motivo de la entrevista.
Ajá
¿Psicólogo o psicóloga?
Da igual
Ahh sí, he ido con psicólogos he ido con psicólogas y este, pues me he sentido bien con las dos con las dos personas, pero más he ido con psicólogas, me siento bien, me siento bien con las que he elegido ir.
Ha ido en varias ocasiones con psicólogo
Hay sí muchísimas veces en mi vida he ido
Y de acuerdo por ejemplo la primera vez que decidió ir, cuál fue el motivo o la circunstancias por las que usted decide ir.
Sí tenía 20 años en realidad fui hace pocos años jajaja tenía 20 años y fui porque acababa de terminar con el novio que tenía
Y cómo decidió con qué terapeuta ir
Era el único psicólogo que conocía y me lo presentaron en una reunión y dije pues este
Y cuánto tiempo duraría con él
Mmm sería poco, sería como un año, bueno a mí se me hacía poco como un año. Y ahorita que empiezo a establecer contacto, eso me pasa siempre, fíjate, me siento ansiosa
Como ahorita que me está platicando
Sí ahorita que te estoy platicando me siento ansiosa me empiezan a sudar las manos
Le genera ansiedad el recordar las sesiones de terapia o el porqué ha ido a terapia
No, el por qué he ido a terapia y luego ya después han sido puras mujeres y ahorita caigo en la cuenta que nada más han sido dos hombres.
O sea de esta primer experiencia con este psicólogo después vinieron otras con puras mujeres,
Con puras mujeres, he ido también con psiquiatras, ¿eso también es importante?
Sí,
y... y cómo se sintió en esta primer experiencia con este psicólogo

con el que fui pues bien, bien a secas, este después ya no me gustó, es que se me hacía como muy pediche
¿en la cuestión económica?
Sí, y ya lo bueno es que salí pronto adelante pues estaba muy joven y ya opté por terminar de ir con él y luego también porque muchas personas me, fíjate a la reunión a la que fui donde me lo habían presentado, esas mismas personas hablaron muy mal de él, y dije hay no qué ando haciendo yo ahí y ya no regresé
Y a qué se refiere con que muy pediche
A pues a que habíamos acordado una cuota y constantemente me estaba diciendo que sí iba a ir y que si iba a llevar el dinero y cosas así... bueno no soy mala paga, pero ya después me enteré de muchas cosas de él y dije hay que bueno que ya no regresé
De qué cosas se enteró de él
Pues de que era drogadicto, y entonces dije mmm a cual más, no? bueno yo nunca me he drogado, y hasta la fecha paciente y psicólogo, y luego ya fueron puras psicólogas y no, ha sido muy grata mi experiencia con ellas fíjate, al contrario fíjate qué me decían que ellas se daban cuenta de que conmigo eran muy benévolas, dos me llegaron a decir, que ellas también al darse cuenta pues mi proceso y la relación que teníamos decían que se daban cuenta de que conmigo eran muy benévolas
Cómo muy benévolas
O sea que eran muy lindas, muy suavécitas por lo bien que yo les caía,
O sea las terapeutas se sentían a gusto con usted
Encantadas, la segunda con la que fui se llamaba Rosalba, muy linda y ya no seguí con ella porque ella se fue a vivir fuera, y con ella fui porque ay estaba recién casada y tenía un hijito yo, entonces como que se me hacía muy pesado toda la responsabilidad de trabajar de estar casada, de tener yo mi propia casa, atender a mi hijo, ay se me hacía que eran muchas cosas
Y entonces por eso decide ir a terapia.
Sí
Y cómo era la relación con esta psicóloga
Ahh ella era la que le decía que era muy benévola conmigo, nos caímos muy bien, platicaba yo muy a gusto con ella, le tenía mucha confianza, hasta la fecha una excelente imagen de ella.
Y cuánto tiempo habrá durado con ella
Yo creo que también un año
Como un año
Sí

Y si recordara qué de lo que hacía ella le ayudaba a, pos como a resolver esa necesidad que usted tenía de sentirse muy presionada por el nuevo hijo y su trabajo y su nueva casa... considera que le ayudó a resolver esto con lo que usted llegó a terapia???
Sí fíjate, porque me llegué a sentir ya más tranquila más a gusto conmigo que era lo que yo quería
Y qué cree que haya favorecido el que usted se sintiera más a gusto.
Hay pues yo creo que es lo que yo estuve platicando con ella, ay fue hace tantos años, sabes hace cuanto? Mi hijo Pedro tiene 26 años y medio sería hace 25 años y medio yo me acuerdo que me sentía muy bien, que me sentía más tranquila,
El platicar con ella
El platicar con ella,
Y decide ella cambiarse de lugar y es porque
Sí y dejo de ir con ella, ella era de la Universidad y luego fui con otro que se llamaba César y con él duré también como un año y medio y dejé de ir con él porque se fue a vivir fuera de aquí también... y por qué fui con él a ver... ahh ya me acordé, me peleaba mucho, discutía mucho con el papá de mis hijos y tenía en ese entonces cuántos? Ahh tenía tres hijos y me acuerdo que discutía mucho con él y entonces decidí ir a terapia, una amiga muy querida me lo recomendó, me sentía bien, me sentía a gusto con él y este y vi muchas partes mías que no veía y eso pues me costó bastante
Y cómo llegaba a ver esas cosas que usted no veía.
Sin ganas las veía jajaja
Pero él se las decía o usted se daba cuenta o cómo era ese
Él me las decía fíjate, este cómo actuaba yo, entonces pues no, ahí ya no me gustó, ahorita, yo tenía que haberme dado cuenta, no él decirme
O sea ahorita ya no le gustó que él le haya dicho las cosas.
Sabes qué este de tanto ya casi ni me acordaba, mejor me vas a dejar tu grabadora, qué dices???
Jajaja se la dejo y vengo la semana que entra para escuchar
nonono nomás lo quemas por favor como en misión imposible, sí lo llegaste a ver
sí sí
lo quemas por favor, entonces ahora me doy cuenta de eso y ya no me gustó eso, y también te decía que se fue y luego regresó y me habló por teléfono, pero no, ya no quise regresar con él, para comunicarme pues que ya estaba aquí, que sí quería regresar con él y no, ya no quise y luego fui con otra terapeuta que se llamaba Lupita también de la Universidad, duré como dos años con ella y este me caía muy bien Lupita muy linda, muy gentil, y a ver cómo estuvo, sí me sentía muy bien con ella muy a gusto, le tenía mucha confianza y dejé de ir porque entré a la gestalt a estudiar un año y medio estilo de vida gestalt, entonces ahí tenía grupo de crecimiento y ya dejé de ir con Lupita

Y con Lupita como cuánto tiempo pasaría de que dejó de ir con César a cuando empezó a ir con ella
Como unos 10 años
Y recuerda qué fue lo que la llevó nuevamente a buscar a Lupita y luego al grupo Gestalt
A Lupita fue porque ya no aguantaba al señor con el que vivía y este y luego en la gestalt pues porque fíjate que cuando entré a la Gestalt entré a estudiar diplomado en alta cocina o sea Chef en alta cocina, entonces porque llegó un momento en que sentí que mi vida tenía yo que tener más armas para defenderme y pensé es mejor estar bien emocionalmente y saber hacer otra cosa a parte de la carrera que estudié, entonces este al mismo tiempo estudié las dos cosas y me sentía muy bien, muy a gusto.
Y recuerda cómo eran las sesiones de terapia
Muy agradables,
Sí ¿??
Sí
Agradables
Eran muy agradables, este, me escuchaba me decía que era mucho muy agradable yo, y que se daba cuenta pues conmigo que era muy blandita muy suavecita
Muy blandita muy suavecita
Por la simpatía pues
Era muy puntual ella era formal, muy correcta, le dijera lo que dijera permanecía igual, o sea notaba yo también me fijaba sí le decía algo cómo reaccionaba baja y tranquila, tranquila todo bien.
O sea ella ante lo que usted le decía ella permanecía tranquila
Sí, eso me gustaba mucho
Y luego a pues ya estuve en la Gestalt y luego pues ya estando en la Gestalt fui con una de mis maestras a terapia se llamaba Claudia y por qué fui? Porque también con los pleitos con el amorfo digámosle de alguna manera y dejé de ir con Claudia porque me enfermé, me dio parálisis facial y ya no tenía tampoco el dinero para pagar y fueron las dos cosas
A Laura
No con Claudia
O sea cuando le dio el parálisis facial usted dejó de ir con Claudia,
Hay Dios es que me puse muy enfermita, no podía salir, que no me diera el aire, tenía que ir a rehabilitación, fue de este lado, del lado derecho. Y tenía que ir a rehabilitación y era mucho el gasto y pues ya no tenía dinero y también tuve que pagar mis estudios de la gestalt fue un año y medio nada más Estilo de vida Gestalt

¿Y ahí tenían grupo de crecimiento?
Sí
Notaba alguna diferencia por ejemplo en el estilo que llevaba Lupita en la intervención y Cecilia que era de la Gestalt el proceso de terapia
Hay sí, Claudia casi me, ay era muy durazna muy dura, muy confrontativa, es que me decía las cosas como dicen, como vienen no, derechistas como van, nada de suavidad tenía y luego fíjate seguí sintiéndome mal, ya había pasado la racha de la parálisis, ya quedé, bueno ahorita ya no verdad, ya me he compuesto bastante, quedé con muchas secuelas, ya no estaba en la gestalt entonces fui con otra psicóloga de la gestalt que me habían recomendado y duré con ella como unos tres meses, muy linda también, se llamaba Lolis, pero con ella sabes qué sentía que me ponía contra la pared, era tan durazna, ay pero durísima, las cosas como me hablaba y cómo me decía las cosas.
Muy dura
Muy dura, durísima y también por eso ya no fui, por la cuestión económica y porque ay, o sea ella era una muy linda persona, pero en la forma del trato, yo entiendo pues como dicen que la gestalt es muy confrontativa ay no pero ella sí se pasaba de veras sentía que me ponía contra la pared,
La confrontaba mucho
Ay sí, no digo no no es pa'tanto poco a poquito
Y a ver, cuando dice que las de la Gestalt que eran muy duras muy confrontativas y me dice que Rosalba y Lupita que eran muy suavecitas con usted y ellas mismas dijeron es que soy muy suavecita contigo, a qué se referían ellas con muy suavecita
Es que me decían que como les caía también yo, que eso también, cómo te diré, pues que no eran más duras conmigo pues
Que no la confrontaban
Yo creo que era eso, entonces pues ya no regresé, con Lolis pues, porque hay no has de cuenta que sentía que iba, que estaba dónde, en la santa inquisición y que ella era la verdugo que se ponía la capucha, ay no qué necesidad tengo, no?
Se sentía juzgada
No, juzgada no, pero era muy dura, nada comprensiva, también Claudia, nada comprensiva y luego me empezaba a sentir bastante super exageradamente mal, deprimida, estuve yendo con psiquiatras y con este último con el que estoy yendo me mandó con una psicóloga muy linda que se llama Mary pero ya no regresé con Mary, cuánto duraría yendo con Mary unos 7 u 8 meses y ya no regresé con Mary porque ella estaba muy ocupada y las citas me las daba muy espaciadas como cada tres semanas, cada mes y yo necesitaba ir más seguido y a parte por otra cosa porque mmm... como un... jajaja un este un problema que yo le expuse varias veces, las cuatro últimas por decirte algo las cuatro últimas sesiones que fui ella yo sentí que no me daba la importancia, entonces quería yo hablar con ella y yo sentía que ella no le daba importancia, quería seguir yo hablando yo con ella acerca de esto pero como era tan poco el tiempo que teníamos pues decidí por dejar este asunto por un lado y no he regresado porque este asunto está muy presente, sí, entonces ya no sé qué hacer, con quién ir con quién no,

O sea usted le planteó un asunto que para ella no era importante
Y para mi sí
Y para usted sí
En qué notaba que no era importante para ella
Porque me decía que lo que yo le comentaba, me decía que era normal, pues sí yo sé que es normal, pero no sé qué hacer con esto que siento, con este especie de frenesí. Entonces pues ya no sé ni qué hacer, Rosita me recomendó un psicólogo de la Universidad que es de la gestalt a ver si por ser hombre jajaja mi experiencia es diferente. Hora el hecho de que me digan que yo cuando siento algo que me digan que yo cuando siento algo que me digan es normal o es lo más usual, pues eso no me saca de ningún apuro, yo sé que es normal, que es lo más usual, qué hago con esto que siento dónde lo pongo, dónde lo registro, no? no crees? Dónde lo guardo? O qué hago con él, sencillamente.
Ella le dice es que es normal lo que estás sintiendo, pasando, qué esperaría de ella.
Pues que lo habláramos más que lo trabajáramos, no sé cómo trabajarlo,
Como tener la oportunidad de hablar más sobre ese asunto que para usted es importante y que para ella no y que el hecho de trabajarlo significa simplemente hablarlo más
Pues sí hablarlo más y ella como psicóloga a ver qué me dice al respecto que tengo que hacer, qué es lo que ve ella en este asunto que no veo yo, no?, porque dicen que para eso es la terapia, para hacer consciente lo inconsciente no?.
Para que le diga cosas que usted no ve, para que le diga, hacer consciente lo inconsciente
Sí, o tu cómo ves?
Cómo ve usted? Cómo le hacen para decirle las cosas que usted no ve, ya en algún momento me lo decía, cuando decía de Carlos, de este terapeuta que le decía lo que él veía, ¿Cómo lo hacía?
Es que tú te comportas como si fueras la mamá de tu esposo, eso no me gustó que me lo dijera
Y él le dijo algo que él veía, pero que usted no lo veía, pero no le gustó
No, tampoco, jajaja ¿cómo ve? Entonces ahora estoy en ese dilema, ahora no sé qué hacer, con quién voy o ya no voy con nadie o qué.
Y en este dilema en el que se encuentra ahorita, está pensando en la posibilidad de no ir con nadie?
Será la palabra adecuada cansancio, volver a iniciar todo un proceso
Volver a iniciar todo un proceso
Luego que tal donde el psicólogo esté más loco que yo, uno nunca sabe, ¿no lo crees?
Que el psicólogo esté más loco que usted
Rosita me había recomendado uno y digo, o sea no sé si ir o no ir.

Dice usted hay dos cosas por las que se está pensando ya no ir, una es pues que el psicólogo esté más loco que usted y el cansancio de volver a empezar. Y si me platica un poco sobre los psiquiatras por ejemplo ¿Cuál ha sido su experiencia con los psiquiatras?
El primero se llamaba Manuel, ya murió, alcohólico, ya murió, después supe que era alcohólico y que murió, yo fui con él, fui hace 21 años, porque fue la primera vez que me dio parálisis facial y una de mis hermanas estaba yendo con él y le dije, pregúntale a ver si me puede tratar la parálisis y me trató la parálisis el psiquiatra y sí muy bien eh, en un mes estuve bien, sin medicamentos, sin rehabilitación,
El psiquiatra la atendió sin medicamento
Con medicamento nomás
Ahh
Con medicamento y sin rehabilitación y en un mes estuve bien y luego ya seguí yendo con él a platicar y todo y este porque quería adelgazar ... ¿qué me pasó? Ahh sí, adelgacé porque había nacido mi segundo hijo y adelgacé lo que había subido y ya dejé de ir con él, ya se me hacía muy farol, ay no ya no me gustó, ya no, y luego sabes qué me caía como bomba, y se lo dije a él, que estábamos en plena consulta y él me recibía y me despedía con lentes oscuros, has de cuenta que estábamos en Cancún, y entonces le dije, sabes qué, me cae muy mal que cada que vengo traes tus lentes oscuros, le digo ¿por qué lo haces? Dije no me gusta, le digo, lo haces para despistar al enemigo y te quedas dormido en la sesión jajajaja me dijo que no, que le molestaba la luz y lo entiendo porque a mi también me molesta. Le digo bueno te entiendo un poco nada más porque a mi también me molesta pero me choca que traigas tus lentes oscuros y ¿luego cuándo fue? Cuando estaba en la Gestalt, no ya había salido de la Gestalt, hace como 7 años una de las maestras de la Gestalt me recomendó a un psiquiatra porque me sentía muy deprimida y me dijo, sí ve con él, porque es una enfermedad ahorita muy fuerte y peligrosa, entonces fui con él, creo que en una tres o cuatro ocasiones, el nada más se dedicó a preguntarme mi historia clínica ¿Cómo está? ¿A qué se dedica? ¿Dónde vive? ¿con quién vive? Y yo le dije todo lo que sentía, siento esto y siento lo otro, ya me dicen que estaba deprimida y me dio un medicamento que no recuerdo cómo se llama, pero no hablaba nada, sabes lo que es eso, vieras qué horrible, o sea yo esperaba que me dijera algo.
El le preguntaba el historial clínico y le daba el medicamento.
Y ya ahí se acabó todo y yo, pues no que muy bueno, yo me esperaba otra cosa, y nada eh
Esperaba que le dijera algo
Sí, que me dijera algo, nada de nada me decía y yo creo que para no exagerarte las consultas duraban 15min. y ya es mucho y ya dije pues no, ya no regresé , pero yo me seguía sintiendo muy mal y otra maestra de la Gestalt me recomendó a otro psiquiatra, aquí las consultas duraban entre tres y cinco minutos, cómo está, qué siente, tomaba el faxtil, rivotril y la última vez que fui con él fíjate lo que me dijo, tampoco no me decía nada de nada, es más, no le conocía la voz, me dijo que él ya no podía hacer nada por mi, dado mi estado deprimido y él no podía hacer nada por mi, no pues ya no regresé y también me lo recomendaron como una maravilla de que de lo más humano y trabaja en el Seguro Social, cómo se llamaba él??? En el segundo no te dije cómo se llamaba verdad ya se me olvidó, Gómez y este tercero Flores, y dije no pues ya no sabía ni para dónde hacerme, vieras qué mal me sentía, qué triste, qué deprimida, y sentí que no encontraba respuesta, ni en psiquiatras ni en psicólogos, y entonces me recomendaban a otro psicótico psiquiatra y no quería ir, no pues dije, ya para que voy, pues ya fui con él, acabo de cumplir un año con él a finales de octubre (aplauze) un aplauso a mi psiquiatra, ahh todo lo contrario, voy a las sesiones con él y dura la sesión una hora y cuarto, le conozco la voz, tiene una memoria excelente, de una sesión a otra me pregunta, perfectamente bien todo lo que yo en la otra sesión le platiqué, nono todo me pregunta, ¿cómo

está durmiendo señora? ¿cómo está comiendo? ¿cómo se siente con respecto a la tristeza? ¿cómo se siente con respecto a la ansiedad? ¿Qué ha pasado con esto? Bueno no se le va un detalle, estoy gratamente impresionada con él,
Y las sesiones son cada cuánto?
No, al principio eran cada ocho días por tan mala que me vio, bueno y que estaba, mi cuadro era de depresión con ansiedad, depresión severa y ansiedad, primero eran cada 8 días y luego el las fue partiendo cada 15 días, 3 semanas, cada mes y ahorita voy en cada dos meses, a la hora que le hablo me contesta el teléfono, siempre tiene tiempo para atenderte, y nada que con prisas, he tenido otro tipo de molestias, por ejemplo cólico menstrual y le hablo y me receta y yo veo que no hay problema con él porque luego luego se nota la disposición.
Con él se ha sentido a gusto porque está disponible, la escucha, le dedica el tiempo.
Me pregunta muchas cosas que antes nunca me habían preguntado. Es un hombre mucho muy inteligente, es un hombre que habla cuando tiene que hablar, bueno para mí tiene muchas cualidades y sobre todo eso, porque siempre está dispuesto a recibir la llamada telefónica, osea de contestarme, de atenderme y de buena forma, nada que con prisas y me cuelga, porque he tenido otro tipo de padecimientos y me atiende, de que voy a consulta con él y tan solo en la forma de recibirme, los otros me recibían con un escritorio de por medio, verdad, dicen que eso no debe de ser, bueno a mi no me gusta, llegaba con el psicólogo o el psiquiatra y un escritorio aquí, en una sala me atiende, es mucho muy respetuoso, muy tranquilo, no se le va una, una no se le va y gracias a él, a Dios y a él, yo ya me estoy recuperando.
Y él es el que le solicita y le pide que vaya con una psicóloga al mismo tiempo???
Sí, el me recomendó a M..., ¿cómo ves?
Entonces la disposición del espacio con él sientes que es diferente
Sí
Te atiende en una sala
Sí en una sala acogedora, se sienta enfrente de mí, me dice que yo donde guste sentarme, yo siempre me siento en el mismo lugar.
En dónde ¿cómo es?
Bueno primero me recibía en una salita que está en la parte de arriba de la casa y me sentaba yo aquí y el se sentaba enfrente, pero a una distancia en la cual no siento que invadan mi espacio, ni yo invado los de él y tampoco en una distancia hasta allá ... y entonces yo me sentaba siempre en el mismo lugar y el también. Entonces ahora me está recibiendo en la parte de debajo de la casa y es una salita también y el se sienta en un sillón como este de una persona y yo en uno de dos y si estamos así más cerca... no, es muy gentil, le digo hay oye me molesta la lucesota, le baja un poco, oye me molesta el aire del ventilador, le baja, es muy gentil, muy amable, hay no se le va un detalle qué bárbaro.
No se le va un detalle.
No, me dice las cosas y se lo dije, me dices las cosas de una manera tan sutil, tan suave, tan dulce y yo que siento unos arponazos en el corazón, pone el dedo en la llaga, pero lo hace de una manera tan educada, tan suave, tan fina, que así sí lo acepto yo muy bien, yo, no que ahh ay no tampoco, así como te decía así las

cosas como van y ay no no no tampoco y le da mucha risa a él y a mí también, acepto que él me diga lo que él ve, porque ya sé que me lo dice de una manera muy fina y muy educado,
Me pudieras poner un ejemplo.
A ver... es que me dice tantas cosas... ajj y luego le digo me dices las cosas como sin nada y bien sabe lo que él me está diciendo y también se pues yo lo que estoy escuchando, a ver déjame ponerte uno de los últimos que me puso... mira son muchos, pero yo pienso que una parte muy importante está en todo es bueno yo digo, en ti, en mí y en todas las personas en la forma en como digamos las cosas no crees? Diría mi novio Luis mi Rey No sé tú, pero yo así lo veo. Mira una de las últimas sesiones que me dijo, tiene usted tres caminos señora a escoger, una seguir en su casa y seguirse quejando y seguir viviendo a disgusto, otra seguir en su casa, aceptar la situación y permanecer en silencio, otra salirse de su casa, pero son las tres opciones, y le dije oye doctor y qué hago? Esos son sus tres caminos y en usted está nada más el elegir cuál quiere tomar, entonces fue ahí que le dije, hay doctor qué bárbaro me lo dices como sin nada y yo acá muriéndome
Porque eso para usted significa mucho
Sí, bastante, bastante. Entonces yo pienso que uno de las grandes cualidades que él tiene es la forma de decir las cosas así lo veo yo y aparte sabes qué, decía mi papá pensando en... que todo está en la disposición que tengas con las personas, o sea los otros psiquiatras no les vi la más mínima disposición pero para nada eh, o sea de ayudar
Disposición de ayudar
Sí, de ayudar, de acompañar a la paciente a que se restablezca, escucharla, contestar el teléfono, preguntarle, no, yo no se las vi y en cambio con este psiquiatra se llama Baltasar, tiene mucha disposición en ayudar a las personas.
Y con él no ha podido tratar el asunto que estaba tratando con la psicóloga por ejemplo.
No
O sea hay asuntos que con él no puede trabajar
No sí puedo pero me da pena trabajarlo con él... bueno te lo digo y no lo dices... apaga tu grabadora (apagué la grabadora, me cuenta y luego le solicito me permita registrar lo que me está contando y autoriza que vuelva a encender la grabadora)
Bueno me decías que el asunto que no has podido hablar con el psiquiatra es porque de alguna manera te sientes...
Me da pena decírtelo, pero me siento, fíjate bien, profunda completa plena total locamente enamorada de mi psiquiatra así como loca, siento que me desbordo de alegría, un placer que me da nomás de verlo, un gusto, siento que los ojos se me ponen como los de Homero Simpson, enormes, enormes, que el color de mi piel me cambia, que me pongo colorada, me tiemblan las manos, hay siento que todas las mariposas monarcas están en mi estomago, no una pinche mariposa, todas las monarcas, no sé qué hacer.
En esta relación con el terapeuta, el ha hecho algo para
No nada, nada
Tú te has enamorado

Otra parte muy importante que me gusta mucho que lo celebro y que lo admiro, que el se ha portado como lo que es, todo un caballero, todo un profesional, el no ha hecho ni ha insinuado nada de nada, soy yo, eso lo tengo muy claro, soy yo, el nada, el es muy propio muy fino, muy educado y muy firme, aquí soy yo, no sí fuera él no pues cállate, pero aquí soy yo
Y es algo de lo que tú me decías hace rato, que después de todo este caminar con terapeutas y con psiquiatras él ha sido como muy amable, está disponible para ayudarte, te dedica el tiempo, te recibe en un espacio diferente, sea como que hay muchas cosas en las que a ti te ha cambiado un poco la forma del trato de un psiquiatra, de un psicólogo a una paciente.
Sí y algo muy importante es que cuando yo llego a lo que vamos a trabajar, nada que andar chacoteando o bromeando como a mí me encanta, no, a lo que voy, aaay por eso me gusta más porque me cuesta trabajo, estoy como ustedes los hombres la que cuesta más trabajo, a mí por eso me trae loca, por el trabajo que me cuesta, bueno, no nomás por eso.
Me dices que ahora estás yendo cada dos meses
Sí porque me dice que ya me ve que estoy estable de la depresión severa y de la ansiedad, que no estoy curada, que estoy estable, entonces me dice que ahorita mis citas son cada dos meses. ¿Qué hago?
Crees que este sentirte enamorada te dificulta el proceso
Sí
En qué sentido
Hay porque siento que es algo que me estorba a mí, en lo que siento que no ha cambiado es la confianza que le tengo, porque le puedo platicar todo lo que siento y cómo yo veo las cosas, esto que es mio siento que me estorba, porque siento que es algo que no debería de ser, pero pues yo no lo busqué, nació así, nació en mí pues.
Y dices esto de que yo me sienta enamorada y que me desbordo él lo nota,
Ay sí, qué vergüenza, qué vergüenza, es que soy muy obvia
Y qué hace él? Qué pasa con él?
El muy ecuánime, muy en su papel
Muy ecuánime, muy en su papel ¿qué hace cuando tú haces algo que hace obvio esto que tu sientes? ¿qué has hecho?
Creo que nomás la forma como lo veo, no pues es que eso se siente no, o sea dicen no, bueno el otro día leí en un libro que los sentimientos son energía que por eso se captan, entonces por ejemplo yo veo una pareja y te puedo decir si son novios, si están casados y cuánto tiempo tienen de casados, si son amantes, entonces yo nada más con verlo, pues él ya sabe, yo creo que percibe, no? No pero no le he dicho nada, no ni nada, o sea no le he dicho que me gusta, que estoy enamorada de él, no, pero yo pienso que sí lo siente no?, por cómo lo veo simplemente.
Cuándo te pregunto qué le pasa o qué hace cuando tu eres así como muy obvia, dices él es muy ecuánime, muy profesional, o sea el no cambia su actitud positiva, ni negativamente, en relación a ti

Él, como lo conocí yo siempre ha sido muy correcto, y se hace lo que él dice, no lo que yo digo,
En qué sentido
Porque le digo, no crees que sería bueno que me dieras las consultas más seguido, me dice que no, le digo no sabes si me voy a morir, y me dice que de eso nadie se muere, no, no vaya a ser yo la primera, y me dice que no, que la fecha tal día y no se mueve.
O sea de alguna manera si has intentado tener sesiones más seguido
Jajajaja a las 12 de la noche en su casa jajajaja a solas en su recámara jajaja con poca ropa eh, qué te parece y con una botella de champagne y con una ... para los dos,
El ha sido muy claro en decir estas son sus sesiones, usted está estable y sus sesiones son cada dos meses.
Fíjate que ahorita que me lo dices, no me había dado cuenta que ahí ando, cómo se dice, invitándolo a que me de las sesiones más seguido y no, no cambia él, no mira, si me queda muy claro pues de que soy yo, toda soy yo, no es él, soy yo,
Te lo pregunto así de cuál ha sido su reacción, porque de alguna manera te ha ayudado a que no abandones el tratamiento psiquiátrico, el que él se haya mantenido en lo profesional.
Sí, quisiera que no se mantuviera, pero ay qué bárbaro sí se mantiene,
Y tú sientes la necesidad de trabajarlo en terapia con alguien y con alguien que no sea él.
Sí me daría mucha vergüenza con él, porque Mary me dijo, le puedes decir a él, dije ay digo por favor, cómo le voy a decir, me moriría de vergüenza, aunque claro ya lo sabe, pero es muy diferente a que lo sepa y que yo vaya y se lo diga, no crees?
¿Qué pasa si se lo dices?
Me dolería mucho, muchísimo, ay no lo soportaría, es que mucha vergüenza que me daría, y es que no me quiero exponer y que me diga señora la voy a pasar con otro colega, no podemos ya seguir usted y yo. Traes cara de risa. Ahora tu
Le da miedo a que la derive
Síii, no no no lo soportaría, calladita me veo más bonita, son dos cosas, son la vergüenza y el miedo a que me derive. ¿Pero qué harías tu Luis Fernando? ¿Qué me puedes aconsejar? ¿Qué puedo hacer con este frenesí?
Yo no tengo todo el contexto, y si te digo algo de qué hacer pues no te resonaría dentro de tu proceso un poco lo que te pasó con Mary, ¿qué te pasa con que yo te diga algo? Si eso finalmente no te resuena o te causa miedo o vergüenza?
Miedo y vergüenza es lo que me da, entonces mejor no digo nada.
Crees que este haberte enamorado de tu terapeuta esté de alguna manera ayudando en tu proceso de sentirte mejor

La verdad sí, ahorita que me estás haciendo esta pregunta, yo creo que ha influido muchisisisimo a que me sienta mejor, no hay como tener una nueva ilusión, pero qué ilusión qué barbaridad, eh! Con tanto jajajaja, no ya no te voy a platicar si no otro día ya no me vas a querer entrevistar, le vas a decir a Rosita, tu amiga tan bromista, todo lo que me contó, has de cuenta que es un árbol de navidad con muchas esferas, con muchos colores, adornos y sí si me ha ayudado mucho porque me siento muy entusiasmada, ilusionada, aunque yo también me, dentro de mi locura particular, pongo mis piecitos en la tierra y digo pues esto nunca va a ser porque el es psiquiatra y yo soy la paciente y además para mi desgracia le sobra la ética profesional, entonces digo esto nunca va a ser y quiero poner los pies en la tierra y también digo qué bueno pues, le veo la otra parte de que siento esto porque esto me ha ayudado a sentirme cada vez mejor contenta, incluso decirte qué hago antes de ir a consulta con él. Todo lo que hago y digo ay qué bárbara y hasta mis hijos ya empiezan a sospechar, un día me hijo el mediano me preguntó que por qué me voy tan arreglada, como diez días antes ocho voy a pintarme el cabello y a cortármelo, el mero día voy a que me peinen, muy bonito y muy juvenil, voy a que me hagan manicure, me baño en la mañana, bueno siempre me baño pero ahora con más gusto en la mañana, me perfumo, me maquillo muy discreta, me llevo mi mejor ropa, me perfumo, ay no estoy, excuso decirte como, ahh y siempre que voy, como soy chef siempre le llevo a regalar algo hecho por mí, unas galletas, un pastel, una gelatina, unos polvorones, le arreglo el regalo lo mejor que puedo, le pongo moño, tarjeta, muy discreta eh la tarjeta, qué tal eh, llego como 15 min. antes, fíjate qué ilusión, jajaja te quedas con cara de what.
Con cara de what??
Cómo se te hace???
Interesante o sea de alguna manera ha sido también una ilusión para esperar la sesión hacer cosas para cambiar su imagen previas y luego en ese día.
Boleo mis zapatos, veo la mejor blusa y pantalón que me voy a poner, la bolsa, que todo combine que no me vaya a faltar ese día, ya ves que siempre falta algo, la pasta de dientes, mi ceja que esté muy bien delineada, bueno ya no sé qué hacer, ya no sé qué hacer, y fíjate hace muchos años y luego otra vez cuando estuve en la Gestalt leímos el libro del Principito y entonces dice que es muy bueno que la gente tenga rituales no, que es importante cuándo vas ver a una persona porque tu corazón se prepara y yo decía ay que manchados, cómo que se prepara y ahora jajajajaja no es solamente el corazón, es todo el cuerpo y de veras el corazón, ahora fíjate antes de ir con él siento que me desbordo de gusto y estoy con él y ni se diga y después de, vieras la sensación tan grata me dura varios días, qué tal eh, o sea con él es antes, en el momento y después de, varios días me dura la sensación jajajaja
El sentirse una sensación de qué
Ay de gusto
De gusto, de sentirse bien
De gusto, me siento alegre, me siento contenta, estoy enamoradisisisísima, encantada me siento.
Y es justo a lo opuesto por el que vas con el psiquiatra que es la depresión y decías depresión con ansiedad
Sí pues depresión severa con ansiedad, y pues también a ratos me siento muy ansiosa de sentir esto, y cuando me siento así de ansiosa, trato de verle la parte positiva y también de ubicarme de que esto no va a pasar a mayores, por él, no por mí, por él.
El tiempo corre muy rápido y me gustaría no sé cómo veas tu, se me hace muy interesante esto que me estás platicando ahorita y creo que por eso te pedí que prendiéramos la grabadora porque parece que parte

de la relación con el terapeuta, en este caso con el psiquiatra pasan estas cosas y que me gustaría recuperar tu experiencia porque me parece muy importante. Entonces te parece que le dejemos aquí? No sé cómo veas si podemos dejar abierta la puerta para tener una segunda entrevista
Sí cómo no
Te doy la segunda entrevista con una condi (ción),
A ver
Que me digas cómo le hago para que mi psiquiatra me diga que sí, ¿qué dices? Si no, no hay jajajaja
Lo entiendo como una perfecta broma, verdad.
No, no es broma, si sabes, te lo voy a agradecer mucho y si no pues de todas maneras te doy la entrevista
Bueno muchas gracias.

Anexo 4: Sistematización de los datos: categoría A

		A B C D E F G						
		A B C D E F G						
Anexo 1: Entrevista 1								
E0 1	12	Ea: Empezando por ahí ¿qué me llevó a ir a terapia? Este, pues yo creo que los detonantes para ir a terapia es verme en situaciones de conflicto, con un sentimientos de malestar que me daba cuenta que yo no tenía, que yo sola no estaba sabiendo cómo conducirme, qué hacer ante x o y situación y si de decir bueno pues alguien que me eche la mano como para que me ayude a entender que es lo que me está pasando, darme cuenta de mi misma y qué quiero y cuáles son como a lo mejor los caminos que puedo tener para ir viendo cómo me quiero conducir o cómo entender además lo que está sucediendo y cómo lo puedo ir resolviendo de la forma mejor yo creo que es eso básicamente por lo que yo he ido a terapia, como algo que me causa malestar, que no sé qué hacer y buscar entenderme y encontrar elementos finalmente pues para tomar decisiones de qué es lo que quiero hacer ante esas situaciones, no?						A C
E0 1	22	Ea: Mira estaba en un momento, bueno te cuento un poco sin tratar de profundizar demasiado el momento en el que estaba pasando era el duelo por la muerte de mi madre y toda la dinámica familiar a la que obviamente yo pertenecía y cómo nos impactó a todos y de manera particular a mi por haber quedado de hermana mayor, era una situación muy compleja para mi, muy difícil, dolorosa y de verme no sé de repente con un paquete, que dices qué cómo qué me toca y qué no me toca y el duelo por la ausencia de mi mamá, entonces yo creo que fue una experiencia donde verme muy acompañada y entendida en el duelo en el dolor y este entendida en el sentido de ubicarme cuál era y tenía que seguir siendo mi lugar de hija y no tenía que asumir un lugar de madre, puesto que no lo era, yo creo que esta parte fue sumamente importante para mí el, por una parte, elaborar el duelo de mi madre y la otra es qué lugar seguía teniendo yo en mi familia y ahí muy entendida de todas las partes de angustia, todas las partes de culpa, todas las partes de demanda, es decir a ver espérate espérate qué te toca sigues siendo hija y hermana y eso eres, sigues siendo hija y hermana, entonces como muy entendida en la dimensión afectiva del duelo lo personal y muy entendida en el contexto de la dinámica familiar.						A D E

E0 1	57	Pues eso es estar atorada de ahí como ese volver a querer trabajarme y evidentemente porque también había cuestiones que me causaban malestar, y bueno este malestar ya sé de dónde viene estoy repitiendo patrones que no quiero repetir. Y (rie) conozco a esta persona ya hace varios años, qué será hace como 10 años 8 años y empiezo a ir con ella de una manera muy sabrosa, porque fui como por periodos y no era el estar en trabajo continuo sino de repente como en momentos puntuales, trabajaba unos meses, me iba como muy muy también dejándome yo muy libre en cuándo sí necesitaba y cuando órale, pues otra vez yo por mi misma ahí voy otra vez, y de esta manera la conocí hace como 8 años yo creo y estuve como en dos periodos y este tercero que ya tenía poco más de un año y bueno pues decirte algo muy pesado, se murió, este acaba de morir ahora en junio, ha sido un tema muy difícil para mi esto, me sentía como en un proceso muy padre en muchos momentos de mucha ayuda para mi, este año pasado de mi vida, fue un año extraordinariamente difícil y definitivamente ella encontraba así como que el lugar donde iba a elaborar mucho de lo que me estaba sucediendo en todos los ámbitos, en todos y en medio de este torbellino tan pesado, se muere esta mujer y pues me quedé pues con una parte ahorita media trunca y que pasa eso como por el asunto técnico o experiencial, pasa ahorita mucho por el lado personal y decidí ahorita quedarme sin buscar ahorita a otra persona que me ayudara en parte, no en parte es algo muy muy decidido de que digo pues muy bien me toca enfrentarlo y creo que tengo muchos elementos para enfrentar mi vida y ahorita pues voy a ver qué me pasa, aunque me haya quedado un poco a medias, que sí recupero algunas cosas digo híjole no, sí se fueron dando cierros y seguramente por eso estoy pudiendo estar y no verme desbordada o verme como con que sí necesito mucho a alguien que me eche ahorita la mano, no, creo que voy y en mucho me siento recuperando mucho lo que creo que aprendí en este proceso con ella	A B D E F
E0 2	10	Ahh sí ya me había tocado ir con otra, bueno es una historia muy larga, primero asistí a un centro de no sé cómo se llama, es un centro pues... qué donde iba una conocida y asistí a una primera entrevista porque estaba muy deprimida y me canalizaron a una terapia grupal y la terapia grupal no me gustó ¿??? No me sentía cómoda y asistí, bueno ese fue como mi primer intento, después de eso una amiga, una amiga y conocida de mi mamá este hace psicoanálisis y con ella estuve cerca de dos años en la terapia, pero con ella era muy pesado porque era algo dos veces por semana en sesiones también de una hora una hora y media y aparte de que era muy pesado era muy lento y era caro y después de eso bueno me salté a una persona que era terapeuta de un familiar mío y por él. Por un momento difícil que estaba pasando pues me dijeron: ve con ella ve con ella ve con ella, y era creo que yo todavía era menor de edad y sí ve con ella, pero cometió indiscreciones de cosas que yo le contaba a ella en terapia se las contaba a mi otro pariente que estaba en terapia con ella entonces yo me di cuenta porque no había forma de que lo supieran otras personas y entonces ahí lo dejé y ya después pasó lo del centro de atención y después lo del psicoanálisis.	A B C D
E0 2	13	Orale y no sé si quisieras platicarme así, la manera como tu quieras, grosso modo, cuáles son las razones o los motivos por los que tu decidiste ir a terapia	A
E0 2	16	De repente tenía, soy muy propensa a los accidentes entonces conforme yo llevaba el proceso pues llegamos a la conclusión de que era por falta de autocuidado y falta de atención pues en lo que yo hacía por la misma depresión y nunca yo ni siquiera sabía que estaba deprimida entonces este el psiquiatra me dice bueno este vamos a hacer, vamos a llevar un trabajo paralelo de fármacos con terapia y tengo cuatro años así, los cuatro años ininterrumpidos con fármaco y con terapia.	A B

E0 2	18	No, tengo 27 años, sí tuve un primer, a los 20 años tuve así una primera crisis y tuve un tratamiento de tres meses, de fármacos y fue cuando me pasó esto de la terapeuta que contó mis problemas con mi familia las comentó ¿???? 5:50 y no sé tengo, no tengo bien dimensionado y a partir de eso estuve bien unos años, cuando acabo la carrera cuando terminé la carrera dije y ahora qué voy a hacer con mi vida, sí tenía el trabajo, trabajo aquí desde, bueno no aquí pero para la universidad desde hace 5 años, casi 6 pero era bien deprimente porque terminas la carrera súper emocionada y con muchas ganas de trabajar y hice el servicio en la universidad me ofrecen una plaza, hago un interinato una eventualidad de seis meses y enseguida me dan la plaza pero la plaza era una plaza de administrativo A así con el sueldo bien bajito bien poquitas horas y eso me empezó a deprimir yo tiendo a deprimirme y bueno qué voy a hacer ya no tengo escuela este no me gusta cómo está mi panorama y me empiezo a deprimir y este a eso se suma que por esas, en esos momentos rompí con una pareja y me deprimí muchísimo y tenía 23 años y cuando cumplí 24 años ya fue insostenible, fue cuando empecé a ir con la psicoanalista	A		
E0 2	20	Porque era no dejaba de llorar todo el tiempo lloraba con razón o sin razón era súper irritable y si no estaba llorando estaba enojada conmigo, con el resto de las personas era incapaz de mantener las relaciones de trabajo en equipo o indirectas vivía muy aislada y dormía todo el tiempo que podía, llegaba tarde a trabajar porque no me levantaba, trabajaba en piloto automático y con el menor contacto con la gente que podía, llegaba a casa y me dormía toda la tarde y dormía toda la noche y cuando no estaba dormida estaba llorando	A		
E0 2	34	Ajá exactamente, y aparte este estuvo cargado de accidentes, la época previa a que yo fuera a psicoanálisis, este, tuve dos accidentes automovilísticos por completo descuido porque no fue nada relacionado con alcohol, este los dos choques eran en la mañana cuando iba hacia el trabajo y pues completamente descontextualizados de un ambiente de fiesta pues, y realmente era descuido distracción, depresión.	A		
E0 2	72	Es que ella, mi terapeuta la psicoanalista era no es que necesitas era como piensa en causa y efecto no al proceso de sentimientos durante la causa y el efecto y era así como con cosas muy concretas muy específicas y ahora pues sí vemos qué fue lo que se detonó lo que lo detonó, lo que pasó después pero cómo me sentí durante el proceso, como más emocional y eso me... pero creo que según como te acomodes y lo que vayas necesitando tal vez si ahorita yo necesitara estructura y cosas muy específicas pues sabría con quién ir y qué pedir	A B C		G
E0 2	76	Ajá, o con un psicoanalista, algo muy estructurado pero ahorita ya lo aprendí y lo tengo ¿???? 26:38 no creo que sea lo que me interesa ahorita más bien trabajar otro tipo, emociones, emociones y comunicación es lo que más trabajo ahorita, cómo comunicarme, cómo comunicarme de forma no agresiva estoy trabajando codependencia,, lo mismo, lo mismo codependencia con mi mamá y este angustia, emociones básicamente son emociones,	A		
E0 3	23	Sí tenía 20 años en realidad fui hace pocos años jajaja tenía 20 años y fui porque acababa de terminar con el novio que tenía	A		
E0 3	46	Encantadas, la segunda con la que fui se llamaba Rosalba, muy linda y ya no seguí con ella porque ella se fue a vivir fuera, y con ella fui porque ay estaba recién casada y tenía un hijito yo, entonces como que se me hacía muy pesado toda la responsabilidad de trabajar de estar casada, de tener yo mi propia casa, atender a mi hijo, ay se me hacía que eran muchas cosas	A		F
E0 3	62	Sí y dejo de ir con ella, ella era de la Universidad y luego fui con otro que se llamaba César y con él duré también como un año y medio y dejé de ir con él porque se fue a vivir fuera de aquí también... y por qué fui con él a ver... ahh ya me acordé, me peleaba mucho, discutía mucho con el papá de mis hijos y tenía en ese entonces cuántos? Ahh tenía tres hijos y me acuerdo que discutía mucho con él y entonces	A B		F

decidí ir a terapia, una amiga muy querida me lo recomendó, me sentía bien, me sentía a gusto con él y este y vi muchas partes mías que no veía y eso pues me costó bastante

E0 3	76	A Lupita fue porque ya no aguantaba al señor con el que vivía y este y luego en la gestalt pues porque fíjate que cuando entré a la Gestalt entré a estudiar diplomado en alta cocina o sea Chef en alta cocina, entonces porque llegó un momento en que sentí que mi vida tenía yo que tener más armas para defenderme y pensé es mejor estar bien emocionalmente y saber hacer otra cosa a parte de la carrera que estudié, entonces este al mismo tiempo estudié las dos cosas y me sentía muy bien, muy a gusto.	A
E0 3	88	Y luego a pues ya estuve en la Gestalt y luego pues ya estando en la Gestalt fui con una de mis maestras a terapia se llamaba Claudia y por qué fui? Porque también con los pleitos con el amorfo digámosle de alguna manera y dejé de ir con Claudia porque me enfermé, me dio parálisis facial y ya no tenía tampoco el dinero para pagar y fueron las dos cosas	A B
E0 3	96	Hay sí, Claudia casi me, ay era muy durazna muy dura, muy confrontativa, es que me decía las cosas como dicen, como vienen no, derechistas como van, nada de suavidad tenía y luego fíjate seguí sintiéndome mal, ya había pasado la racha de la parálisis, ya quedé, bueno ahorita ya no verdad, ya me he compuesto bastante, quedé con muchas secuelas, ya no estaba en la gestalt entonces fui con otra psicóloga de la gestalt que me habían recomendado y duré con ella como unos tres meses, muy linda también, se llamaba Lolis, pero con ella sabes qué sentía que me ponía contra la pared, era tan durazna, ay pero durísima, las cosas como me hablaba y cómo me decía las cosas.	A B D G
E0 3	106	No, juzgada no, pero era muy dura, nada comprensiva, también Claudia, nada comprensiva y luego me empezaba a sentir bastante super exageradamente mal, deprimida, estuve yendo con psiquiatras y con este último con el que estoy yendo me mandó con una psicóloga muy linda que se llama Mary pero ya no regresé con Mary, cuánto duraría yendo con Mary unos 7 u 8 meses y ya no regresé con Mary porque ella estaba muy ocupada y las citas me las daba muy espaciadas como cada tres semanas, cada mes y yo necesitaba ir más seguido y a parte por otra cosa porque mmm... como un... jajaja un este un problema que yo le expuse varias veces, las cuatro últimas por decirte algo las cuatro últimas sesiones que fui ella yo sentí que no me daba la importancia, entonces quería yo hablar con ella y yo sentía que ella no le daba importancia, quería seguir yo hablando yo con ella acerca de esto pero como era tan poco el tiempo que teníamos pues decidí por dejar este asunto por un lado y no he regresado porque este asunto está muy presente, sí, entonces ya no sé qué hacer, con quién ir con quién no,	A B D F G
E0 3	111	Porque me decía que lo que yo le comentaba, me decía que era normal, pues sí yo sé que es normal, pero no sé qué hacer con esto que siento, con este especie de frenesí. Entonces pues ya no sé ni qué hacer, Rosita me recomendó un psicólogo de la Universidad que es de la gestalt a ver si por ser hombre jajaja mi experiencia es diferente. Hora el hecho de que me digan que yo cuando siento algo que me digan que yo cuando siento algo que me digan es normal o es lo más usual, pues eso no me saca de ningún apuro, yo sé que es normal, que es lo más usual, qué hago con esto que siento dónde lo pongo, dónde lo registro, no? no crees? Dónde lo guardo? O qué hago con él, sencillamente.	A B C

Anexo 5: Carta de consentimiento informado

Presente:

Agradezco enormemente tu aceptación previa, para realizar la entrevista sobre tu experiencia en psicoterapia. Por medio de la presente quiero especificar algunos aspectos relativos a la información que se genere.

La información se usará con fines educativos y para incorporarse en un documento que servirá para la Obtención de Grado Académico de Maestría.

Se hará una transcripción de la grabación modificando u omitiendo todos los datos que puedan llevar a una posible identificación de tu persona, así como de terceros. Se modificarán u omitirán: nombres de personas y nombres de organizaciones.

Hago constar que no hay ninguna compensación en dinero o en especie por tu participación en este estudio.

Tienes derecho a solicitar los resultados de este estudio sí es de tu interés.

Quedo a tus órdenes:

Luis Fernando Ramírez Anaya

Estoy de acuerdo en que la información de la entrevista que estoy otorgando se utilice en la forma señalada y para los fines planteados en este documento:

Firma: _____

Fecha: _____